

CIRCLE TREADMILL *M7 LED*

オーナーズマニュアル



本電動トレッドミルのお使いになる前に必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

も く じ

安全にご使用いただくために	2.3
使用上の注意（安全機能）	4
製品仕様	5
パーツの確認	6.7
開梱及び組立て	8~14
準備体操	15
各部名称	16
使用上の注意	17.18
操作説明	19.20
プログラムコントロール	21~25
メンテナンス(走行ベルトの調整方法)	26~31
トラブルシューティング	32~34
その他の設定	35
Blue toothについて	36
USBについて	37
製品仕様	38
保証書	

安全にご使用いただくために

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
この製品のご使用前、当社は各製品の品質を保証しますが、偶発的な間違いが人為的なミスにより発生する可能性があります。お客様が何らかの状況において、この製品の不具合が生じた場合、ご購入販売店、または弊社までご連絡ください。



使用電圧

この商品は単相 AC100V 15A の電源が必要となります。電源コンセントに差し込む前、本機に使用する電圧をご確認ください。不明な点がございましたらお気軽に販売店までお尋ねください。



警告

変圧器を使用しないでください。できるかぎり延長コードの使用をご遠慮ください。
どうしても使用しなければならない状況の場合、15A 以上の延長コードをご使用ください。
不明な点がございましたらお気軽に販売店までお尋ねください。



かかりつけの医師への相談

本機のご使用前、持病のある方はかかりつけの医師にご相談ください。医師から最も適切な運動時間や運動プログラムを組み立ててもらって無理のない運動をしましょう。

特に 35 歳以上又はお身体の不自由な方は、本機のご使用前にできるかぎり事前に必要な身体検査を行ってください。



他の安全上の注意事項

- ◎お子様或いはペットを本機に近づけないでください。お子様又はお身体の不自由な方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。
- ◎運動中に目まいや吐き気、気分が悪くなったり、体に異常を感じた時は、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
- ◎危険の発生を避けるため、使用する前に必ず安全キーを衣服の腰の高さに付けてください。
- ◎メンテナンス又はお手入れの際は、電源スイッチを切ってから電源プラグを抜いてください。
- ◎本機を湿気の多い場所に設置しないでください。危険の発生或いはトレッドミルの寿命が短くなる原因となるおそれがあります。
- ◎走行ベルトの表面の汚れはこまめに中性洗剤などを含ませた雑巾などで拭いてください。
- ◎使用後、傾斜ボタンで傾斜角度を 0 の位置に戻してください。
- ◎使用しない時、お子様の手の届かないところに必ず保管してください。
- ◎ご使用前、各部に摩損或いは緩み、異音等がないか確認してください。
- ◎トレッドミルに次のような状況が生じた時、使用しないでください。
 1. 電源コードに破損があったとき、
 2. トレッドミルの速度が異常なとき、
 3. 落下又は毀損があったとき、
- ◎屋外で使用しないでください。
- ◎トレッドミルに貼られている警告サインをよくお読みください。
- ◎本機ご使用の際は、回転、駆動部に巻き込まれないように、ゆったりとした服装を着用しないでください。
- ◎足首或いは腱を傷めないよう適切な運動靴を履き、できるかぎり裸足でのランニングを避けてください。また走行ベルトが摩損するのを避けるため、硬い靴底の靴を履かないでください。
- ◎傾斜による危険を避けるため、本機は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
- ◎使用時、トレッドミルの両側は 50 cm、後方が 200 cm 以上の設置スペースを確保してください。
- ◎危険の発生を避けるため、勝手に改造しないでください。保障対象外となります。
- ◎使用体重制限：182kg で 1 人用のトレーニングマシンです。
- ◎電圧不足による危険の発生を避けるため、タコ足配線などで分電しないでください。

安全にご使用いただくために

理想的なトレーニング頻度

心肺及び筋肉の機能を高めるため、最低でも週3~4回使用してください。

相応しいトレーニング時間

トレーニング時間の長さは、個人の身体状況及び平素の運動状況を考えて決めてください。一般的に使用者の1回の運動時間は、最低10分間は必要で、肺に十分な酸素を吸込んでから身体の状態に応じて段々に運動時間を延ばして行ってください。

【初心者向け運動プログラム】

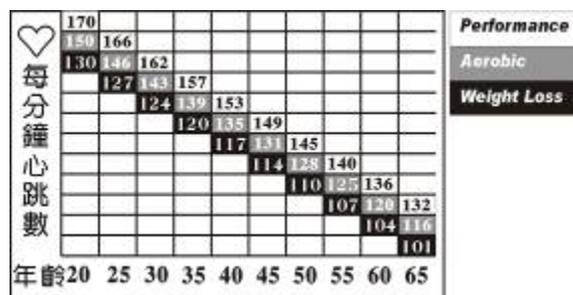
	運動レベル	推奨される運動時間
1週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	6~12分
2週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	10~16分
3週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	14~20分
4週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	18~24分
5週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	22~28分
6週目	速度及び傾斜角度変化のトレーニング	20分
7週目	インターバルトレーニング (トレッドミルのプログラムでトレーニングします)。	24分

脈拍数ターゲット表

使用者が最大脈拍数での運動を望まない場合、推奨する脈拍ゾーンは最大脈拍数の60%~80%です。

もっとも低い脈拍ターゲットの計算方法=最大脈拍数×0.6

もっとも高い脈拍ターゲットの計算方法=最大脈拍数×0.8



220-使用者の年齢=最大脈拍数

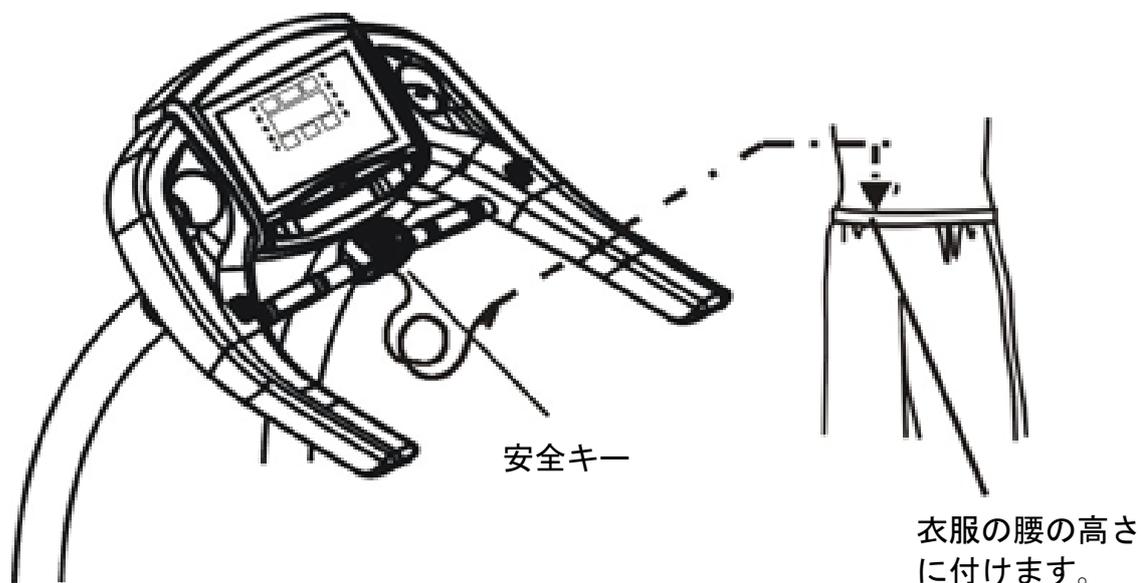
* 上述のデータは、アメリカンハート協会からの推奨です。

身体の状態を理解するため、運動を始める前にかかりつけの医師と相談されるようお勧めします。

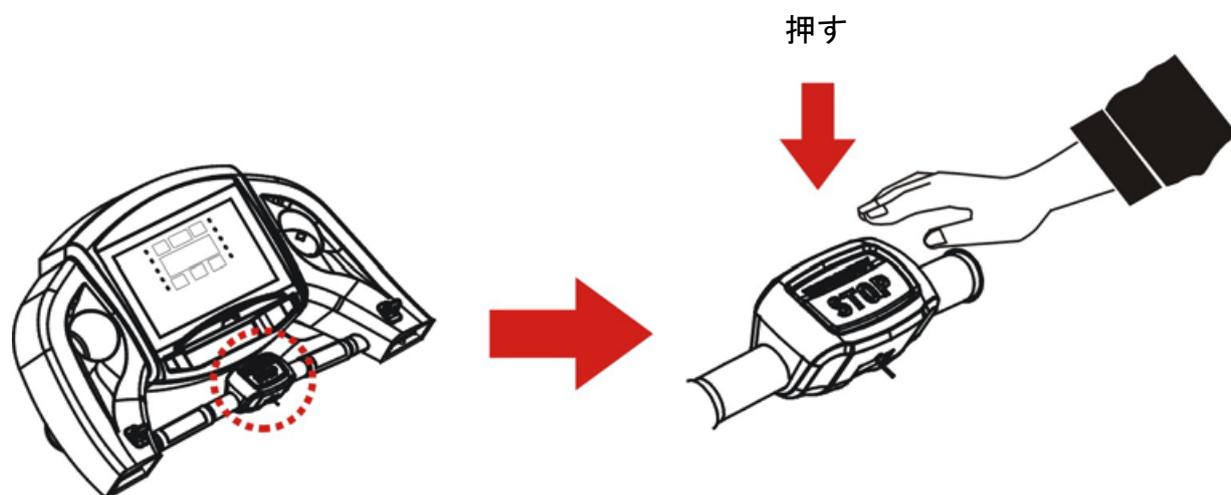
使用上のご注意

安全キー・非常ストップボタン

安全キーは、使用者が走行ベルトの速度に追いつくことができないことで転倒によって起こる事故を防止したり、何らかの非常事態でトレッドミルをすぐ停止させるために使用します。もしもの安全の為に必ず安全キーを装着してください。



非常ストップボタンは、使用者がトレッドミルで非常事態が起きそうな時に事前に危険を避けさせることができます。非常事態が起きた時、非常ストップボタンを引張り、レバー又はハンドルを握り、足をステップに乗せて下さい。



製品仕様

製品の全長：215cm

製品の全幅：92.9cm

製品の全高：149cm（傾斜0%）

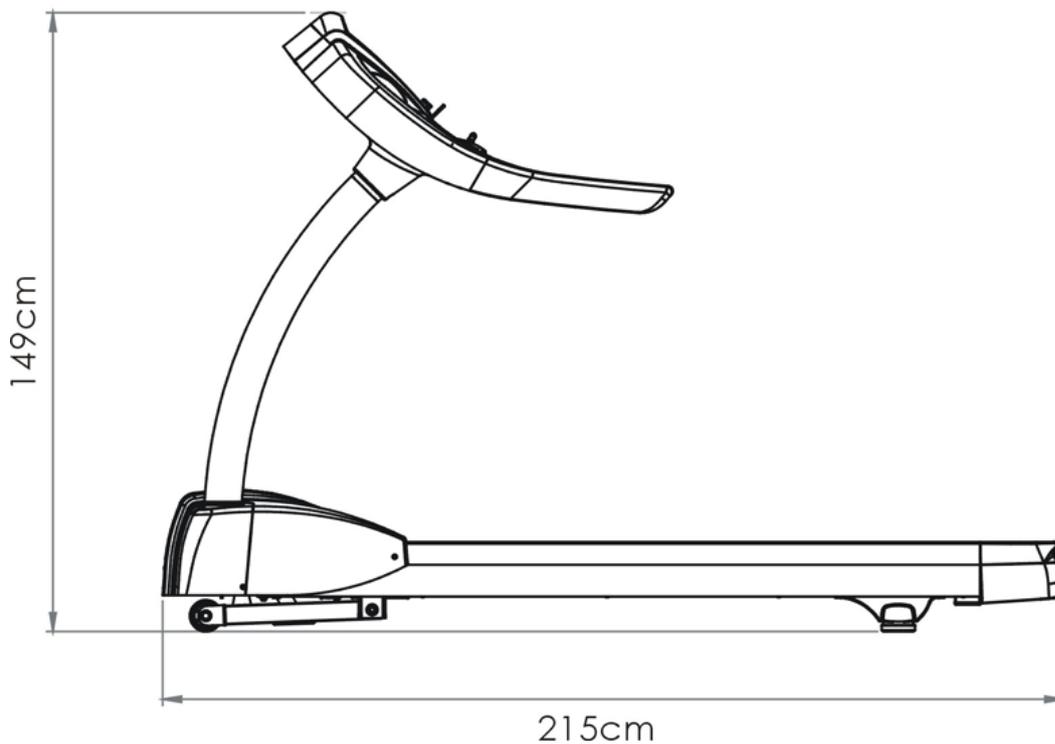
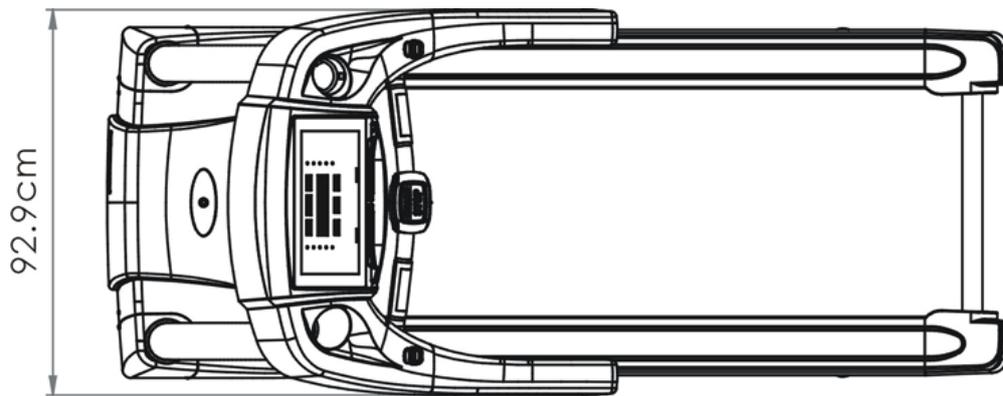
走行面寸法：55cm×153cm

製品の重量：184kg

傾斜レベル：0-18%段階（前傾）

基本機能：時間、距離、脈拍、昇降、速度、カロリー、ハンドタッチセンサー、無線式チェストベルト受信機能、速度/傾斜のクイックシフト、速度/傾斜ボタン、ブルトウスモード。

緊急時機能：非常ストップボタン・安全キー



パーツの確認



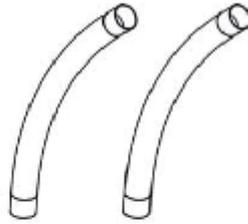
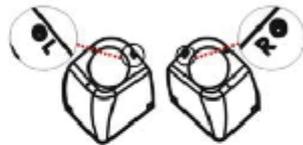
設置時に関する注意事項

- 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 AC100V15A を使用してください。

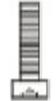
はじめに箱から全ての部品を取り出しましょう。

※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。

各部の名称

			
本体	コントロールパネル	支柱	支柱カバー
			
支柱パッキン	手すり		

パーツの確認

ステップ 2	 M8X15mm / 6pcs	 M8 湾曲ワッシャー / 6pcs	 M8 S ワッシャー / 6pcs
ステップ 4	 M8X15mm / 8pcs	 M8 湾曲ワッシャー / 8pcs	 M8 S ワッシャー / 8pcs
ステップ 5	 M5x15mm / 4pcs		
ステップ 6	 M8x25mm / 4pcs	 M8 / 4pcs	 M8 S ワッシャー / 4pcs



エンドキャップ / 4pcs



電源コード / 1pcs



六角レンチ (5mm)



六角レンチ (6mm)

開梱及び組立



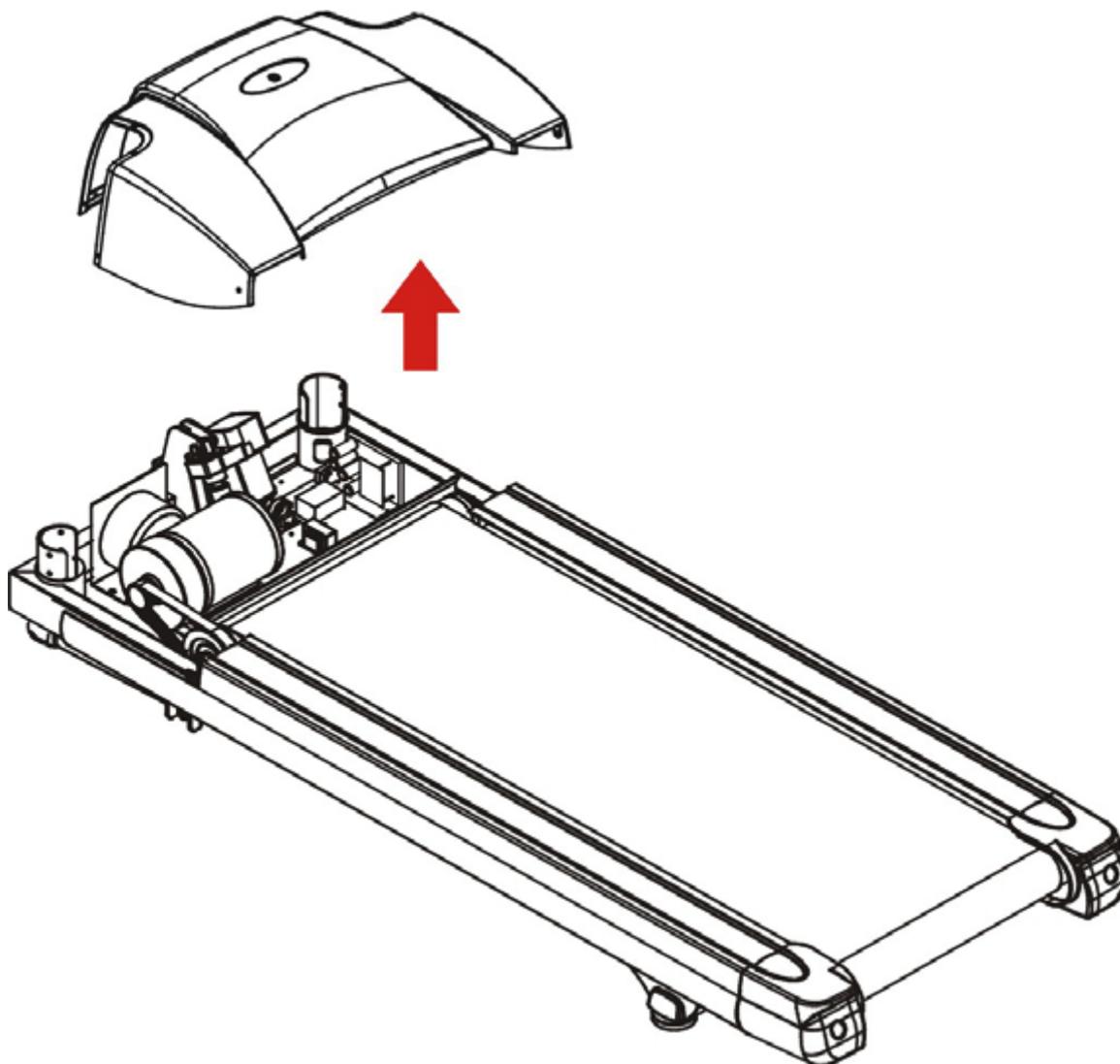
開梱の際の注意事項

部品包装を開く場合、部品の損傷を受けないように、乱暴な取り扱いはさけてください。
トレッドミルを平坦な床に置く前、先に一枚のマットを敷くことをお勧めします。
注意：本機の本体が重いため、本体を組み立てる時、複数の人に手伝ってもらってください。

STEP 1

モーターカバーの取り外し

モーターカバーのネジを緩めて、モーターカバーを脇に置きます。

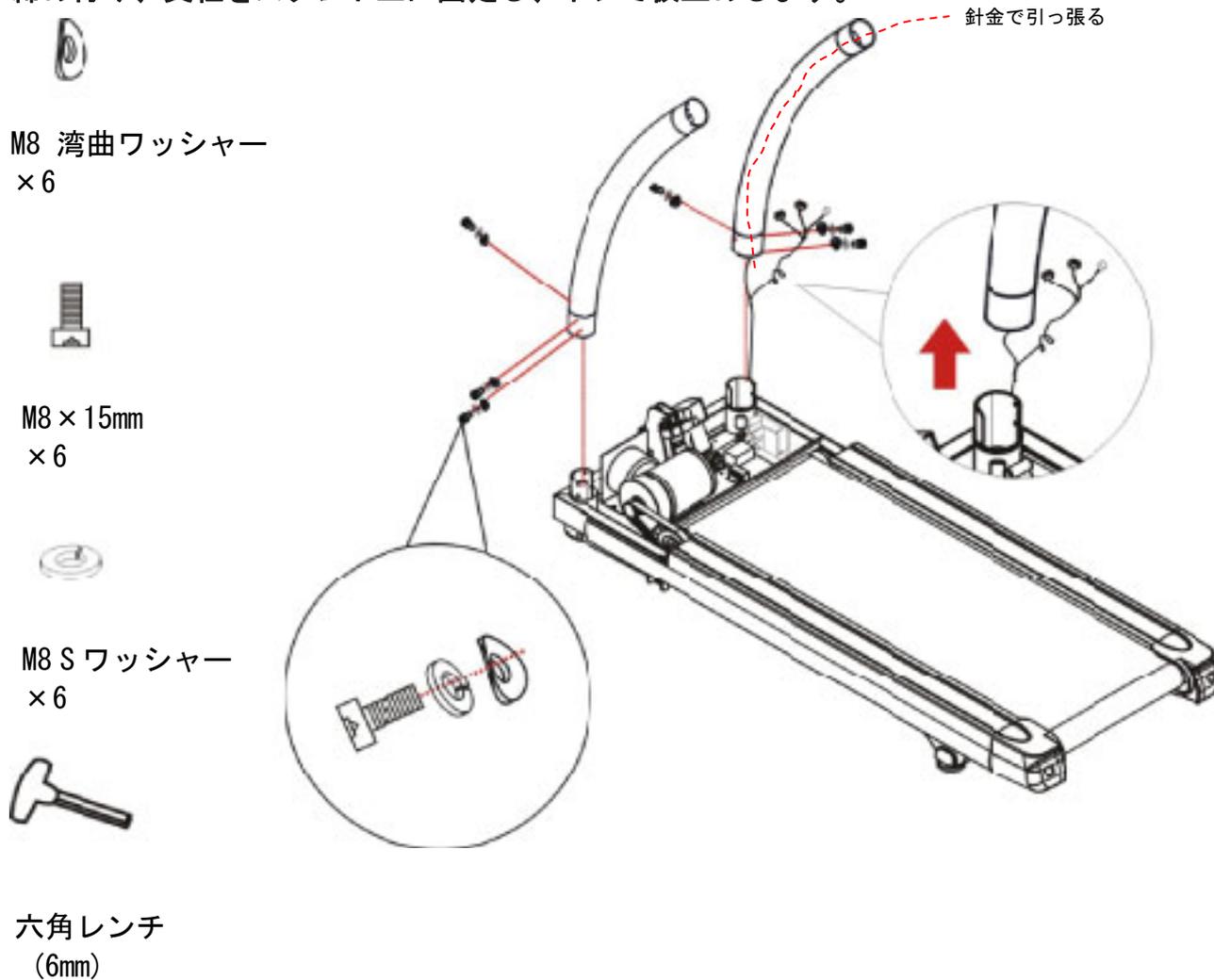


開梱及び組立

STEP2 支柱スタンドの組立て

支柱をスタンドに組み立てます。

- 1). 支柱をスタンドに組み立てます。
- 2). 支柱に結んである針金を支柱から抜かず外して、本体側のケーブル類を軽く結び、右支柱に上に引っ張り上げて通して下さい。
- 3). 六角レンチ (6mm) で6本のM8×15mmネジ、6個のM8 Sワッシャー及び6個のM8湾曲ワッシャーを締め付け、支柱をスタンド上に固定し、ネジで仮止めします。



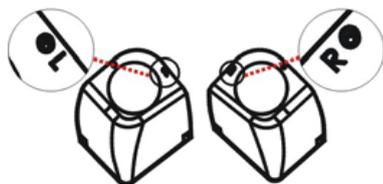
開梱及び組立

STEP3 支柱カバーの組立て

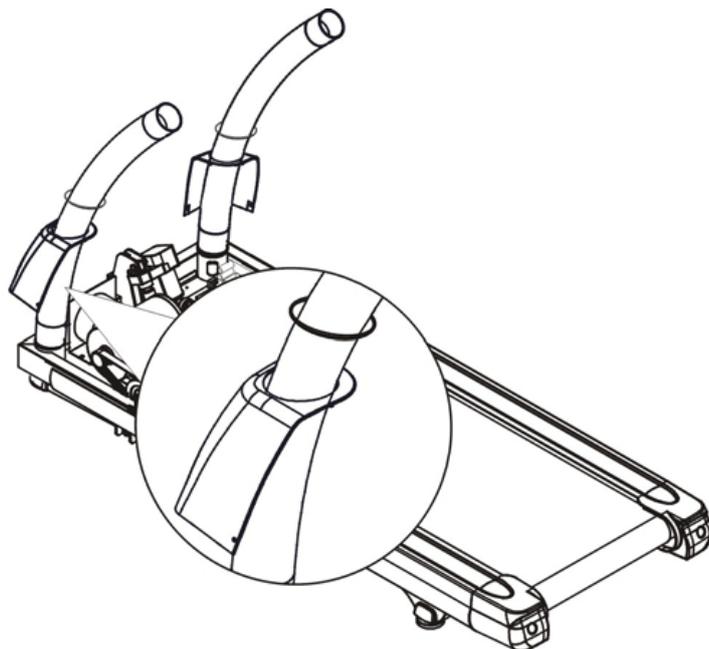
- 1). 支柱の上から支柱カバーとパッキンを差し込みます。



パッキン



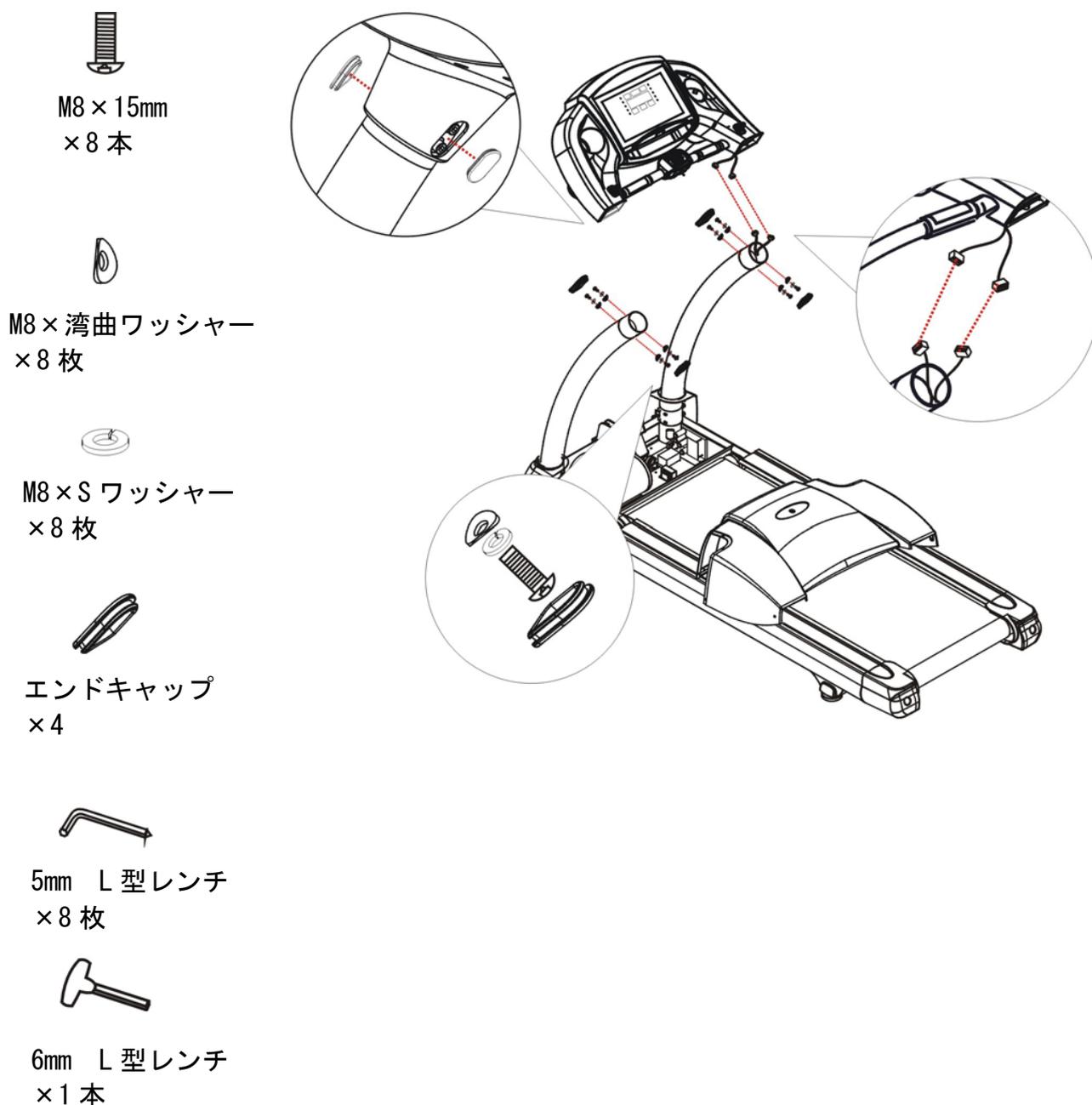
支柱カバー



開梱及び組立

STEP4 支柱・コントロールパネルの組立て

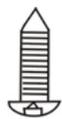
- 1). コントロールパネルのケーブルと支柱に結んである針金を外してから軽く結び、コントロールパネル側のケーブルと接続します。
- 2). コントロールパネルを支柱に組み込みます。
- 3). 六角レンチ (5mm) でM8×15mmボルト×6と8枚のSワッシャーと8枚のM8湾曲ワッシャーで支柱にコントロールパネルをボルト止めします。
- 4). ボルトを隠すためのエンドキャップを4カ所に取り付けます。
- 5). 六角レンチ (6mm) でステップ2 : (2) で仮止めした支柱下のボルトを本締めします。
- 6). モーターカバーをスクリューボルトで固定します。



開梱及び組立

STEP5 モーターカバー取付け

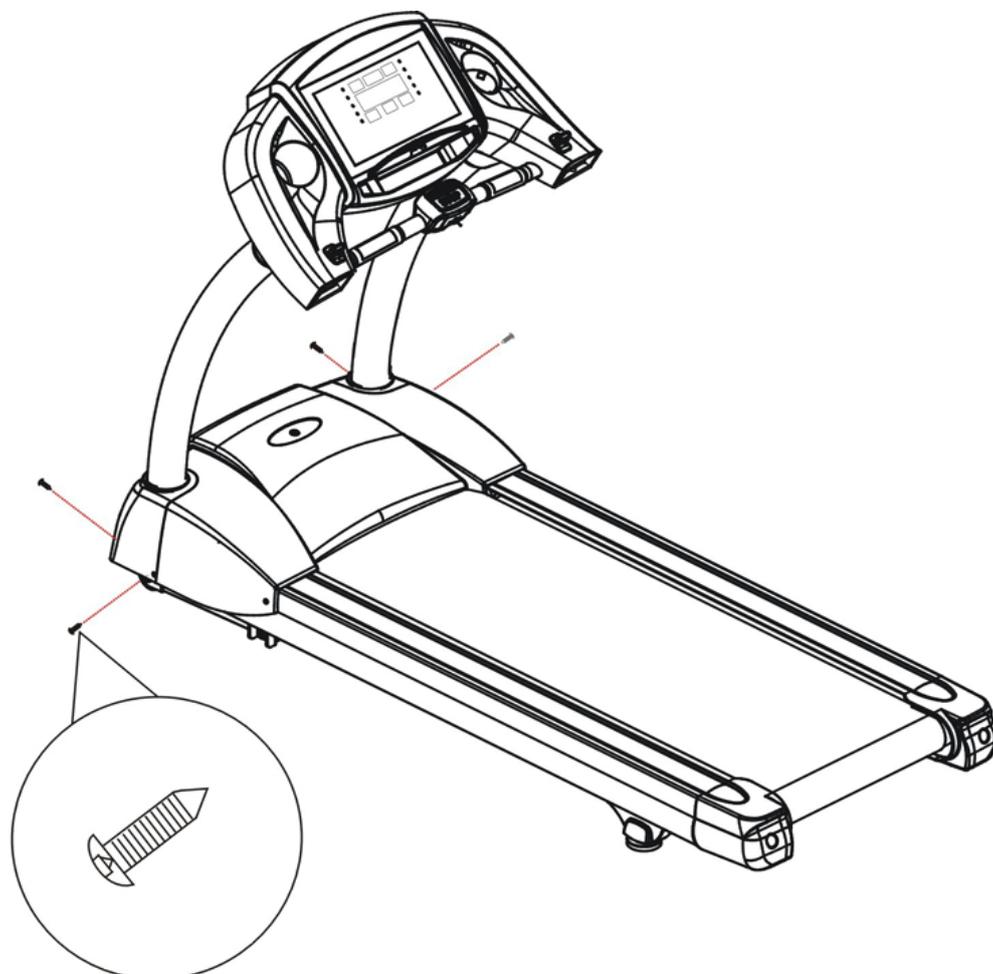
1). 5mmのL型レンチを使い



M5 × 15mm
× 4 本



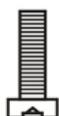
L 型レンチ
5mm



開梱及び組立

STEP6 . ハンドル取り付け

- 1). 六角レンチ (6mm) を使って 4 本の M8×25mm ネジと 4 個の M8 S ワッシャーとワッシャーを使って締め付け、ハンドルをモニターに固定します。



M8×25mm
×4本



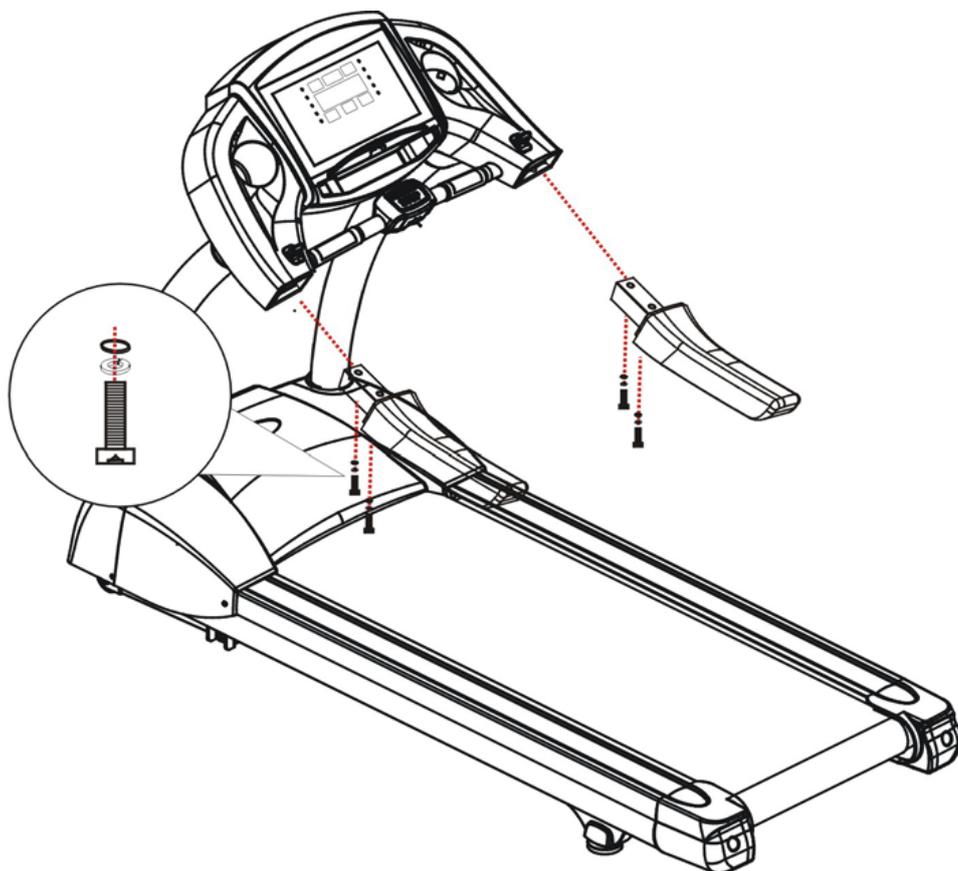
M8×ワッシャー
×4枚



M8×S ワッシャー
×4枚



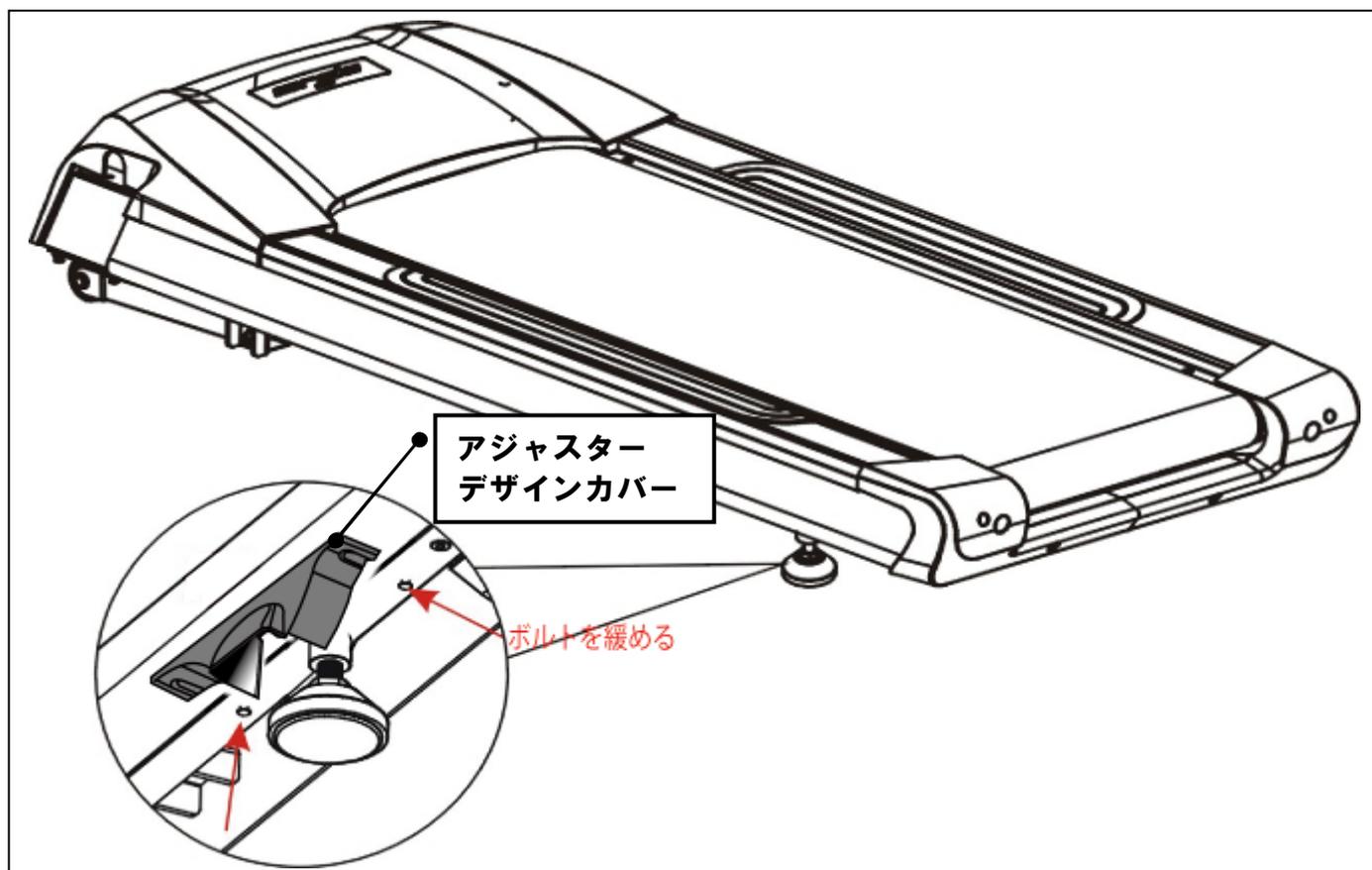
6mm L型レンチ
×1本



開梱及び組立

STEP 7 アジャスターの調整方法

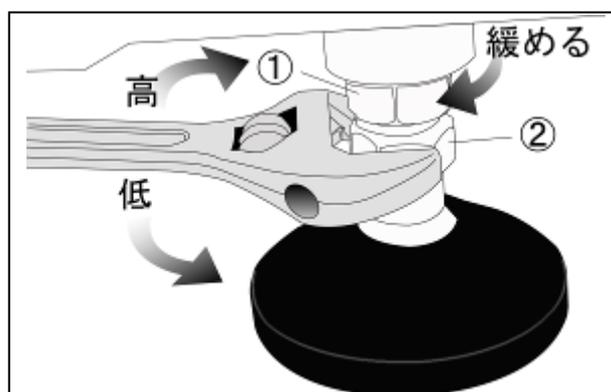
アジャスターデザインカバーの両側のネジを緩め、アジャスターデザインカバーを外すとアジャスターボルトを調整することができます。



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右図を参考に調整してください。

1. 右図①のナットを矢印の方へモンキーレンチなどの工具を使って緩める。
2. ②のナットで高さを調整する。(右図参照)
3. 高さが定まったら①のナットを締め付けて固定します。



準備体操

適切な運動の構成には、準備運動、有酸素運動及び整理運動の三部分を含み、準備運動は筋肉のストレッチに役立ち、身体を温め、運動による傷害を避けることができます。整理運動は筋肉痛を和らげることができます。以下は、推奨される準備運動と整理運動です。



頭を回す運動

頭を右側へ倒し、左側の首筋が気持ちよく伸びているのを感じてから頭を後ろに倒し、顎を上に向けて口を開き、更に頭を右側へ倒し、最後に頭を前に倒し、顎を胸につけます。



肩上げ運動

右肩を耳に近づけるように上げ、その後左肩も耳に近づけるように上げます。



大腿四頭筋のストレッチ

壁に手を着いてバランスを取りながらやります。右足を後方へ引き、足のかかたがお尻の下あたりに来るようにする状態で15カウント保持し、次に左足でこの動作を繰り返します。



脇のストレッチ

腕を体の両脇に伸ばしてから、頭を超えるまで上げて続けます。できれば右腕を天井に向かって伸ばします。こうすると右側の身体が伸びているのを感じることができます。右腕を上述の動作を繰り返します。



ふくらはぎ／かかとのストレッチ

左足を前、右足を後にし、両手を伸ばして壁に手をつけて身体を支えながら右足を真っ直ぐに伸ばした姿勢を保持し、左足を床上に置いてから左足を曲げ、腕部を壁の方向に移動します。この姿勢で15カウント保持し、その後足を変えてこの動作を繰り返します。



太もも内側の筋肉のストレッチ

床に座り、膝を曲げて横に開き、足の裏と裏を合わせます。足を無理のない範囲で体の方に引き寄せ、両手で両膝を下に軽く押し広げます。この姿勢で約15カウント保持します。



立位体前屈のストレッチ

ゆっくりと腰を下ろし、足指へ伸ばす時、肩をリラックスさせ、できれば床に着くようにし且つこの姿勢で約15カウント保持します。



太もも裏面の筋肉のストレッチ

右の足を伸ばして座ります。左の足を伸ばした方の太もも内側に引き寄せ、できる限り足指を伸ばします。この姿勢で15カウント保持し、リラックスしてから左の足を伸ばして上述の動作を繰り返します。

各部名称



使用上のご注意

理想なトレーニングの頻度

心肺及び筋肉の機能を高めるため、最低でも週3～4回使用してください。

相応しいトレーニング時間

トレーニング時間の長さは、個人の身体状況及び平素な運動状況を見て決めてください。一般的に使用者の1回の運動時間は、最低10分間は必要で、肺に十分な酸素を吸込んでから身体の状態に応じて段々に運動時間を延ばして行ってください。通は、常20～30分行なってください。

初心者向け運動プログラム

	運動レベル	推奨される運動時間
1週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	6～12分
2週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	10～16分
3週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	14～20分
4週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	18～24分
5週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	22～28分
6週目	速度及び傾斜角度変化のトレーニング	20分
7週目	インターバルトレーニング(トレッドミルのプリセットプログラムでトレーニングします)。	24分

脈拍数ターゲット表

使用者が最大脈拍数での運動を望まない場合、推奨する脈拍ゾーンは最大脈拍数の60%～80%です。

もっとも低い脈拍ターゲットの計算方法＝
最大脈拍数×0.6

もっとも高い脈拍ターゲットの計算方法＝
最大脈拍数×0.8

毎分 鐘心 跳数	Performance										
	Aerobic										
	Weight Loss										
	170										
	150	166									
	130	146	162								
		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-使用者の年齢=最大脈拍数

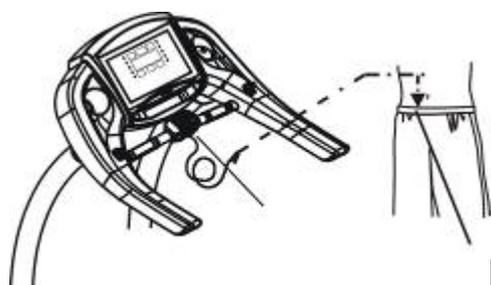
* 上述のデータは、アメリカンハート協会からの推奨です。

身体の状態を理解するため、運動を始める前にかかりつけの医師と相談されるようお勧めします。

使用上のご注意

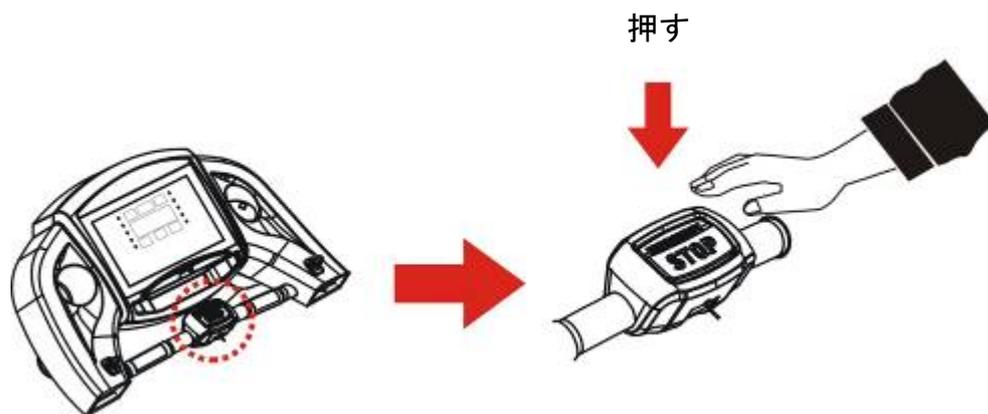
安全キー(非常停止ボタン)

安全キーは、使用者が走行ベルトの速度に追いつくことができないことで転倒することを防止し、又は何らかの非常事態でトレッドミルをすぐ停止させるために使用します。運動する時は、必ず安全キーを装着してください。



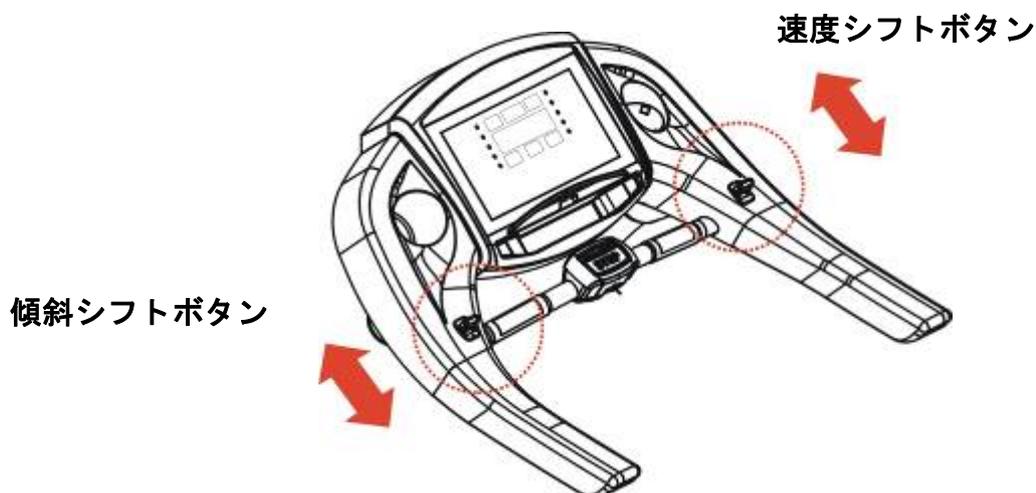
腰の高さに付
けます。

非常ストップボタンは、使用者がトレッドミルで転倒などした時に使用者または第三者が走行ベルトを緊急停止出来る機能です。下記図の点線赤丸部分の非常ストップボタンを押すと走行ベルトが緊急停止します。 注意) 通常の電源ON/OFFでは使用しないでください。



クイックシフトボタン

速度のシフトボタン: ボタンを上を押すと速度が上がり、ボタンを下を押すと速度が下がります。
傾斜のシフトボタン: ボタンを上を押すと傾斜が上がり、ボタンを下に下げると傾斜が下がります。



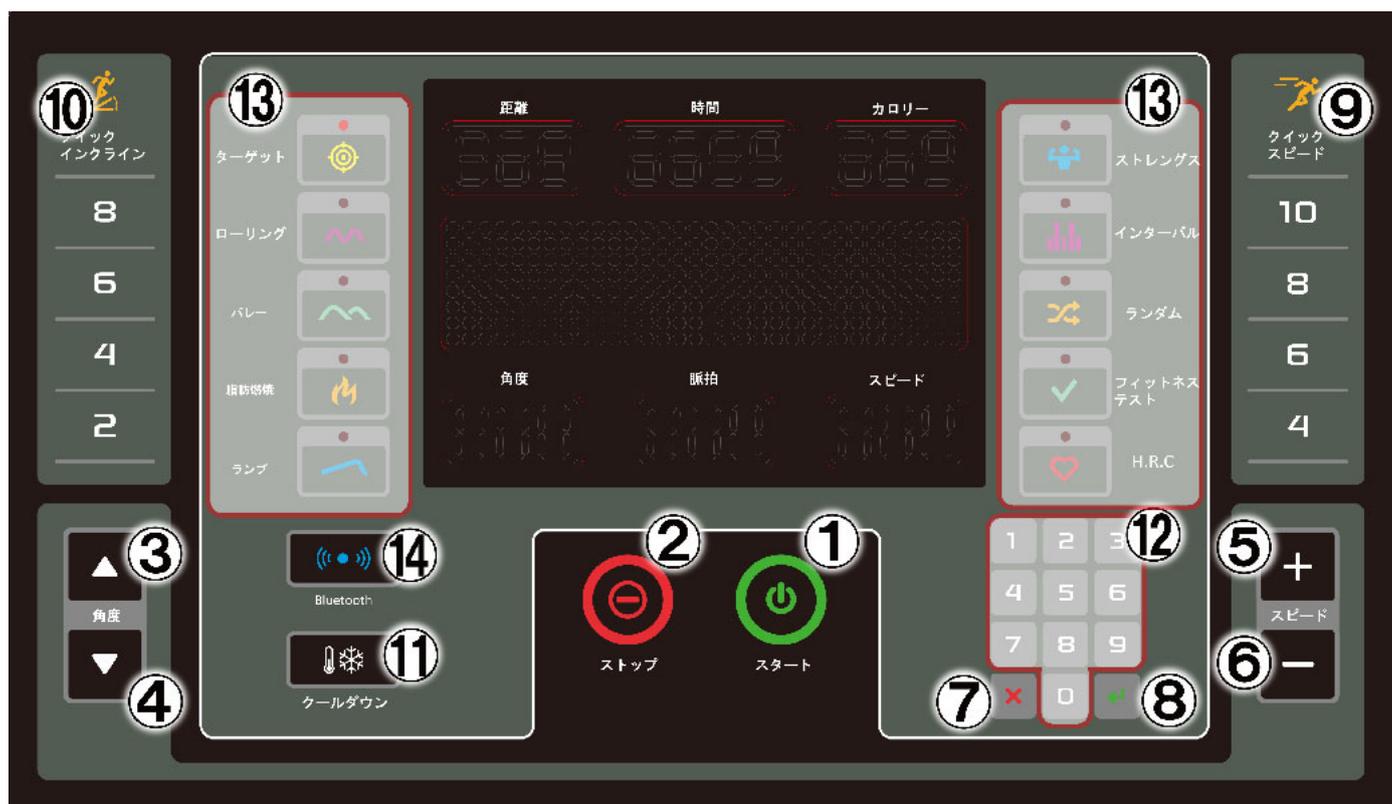
操作説明

スクリーン(マトリクスウインドウ)表示の説明



スクリーン表示	内容が表示されます
時間	時間を表示します。
カロリー	消費カロリーを表示します。 100~9999cal
傾斜	傾斜レベルを表示 0~18%
脈拍数	脈拍数を表示
距離	累積走行距離 1~99(km/マイル)
速度	運動している速度を表示 0.5~20km/h

操作説明



ボタンの説明

ボタンの名称	主要機能
① スタート Start	トレッドミル運転を起動します。
②ストップ/一時停止	トレッドミルの運転を停止或いは一時停止します。
③傾斜のアップ	1. 傾斜のアップ 2. 設定値の調整
④傾斜のダウン	1. 傾斜のダウン 2. 設定値の調整
⑤スピードアップ	速度を上げます。
⑥スピードダウン	速度を下げます。
⑦リセット/クリア	リセット/クリア：数値をリセットもしくはクリアをします。
⑧入力	確定した設定値を入力します。
⑨クイックスピード	運動中にワンタッチで好みの速度へ調整することができます。
⑩クイックインクライン	運動中にワンタッチで好みの角度へ調整することができます
⑪クールダウン	クールダウンのボタンを押すと、30秒ごとに徐々に約20%スピードダウンをし、5分後に完全に停止します。 例) 10Kmh --> 8Kmh --> 6.4kmh --> 3Kmh --> 停止
⑫キーパッド	0~9の数値入力や速度入力などに使用します。
⑬プログラムボタン	運動プログラムを選択します。
⑭Blue Tooth	ブルートゥースのリンクを有効にし、またブルートゥースの名称が表示されると、専用のAPP接続を使用できます。P36 参照

プログラムコントロール

プログラムパターン：



ターゲット



ローリング



バレエ



脂肪燃焼

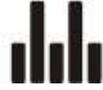


ランプ

時間、距離、脈拍、を目標とするプログラム	負荷の重さが初めは重く、中間で軽くなりまた重くなるプログラム	負荷の重さが初めは軽く、中間で重くなり、また軽くなるプログラム	脂肪燃焼を目的としたプログラム	ほぼ直線的に負荷強度を増加させるトレーニング
----------------------	--------------------------------	---------------------------------	-----------------	------------------------



ストレングス



インターバル



ランダム



フィットネステスト



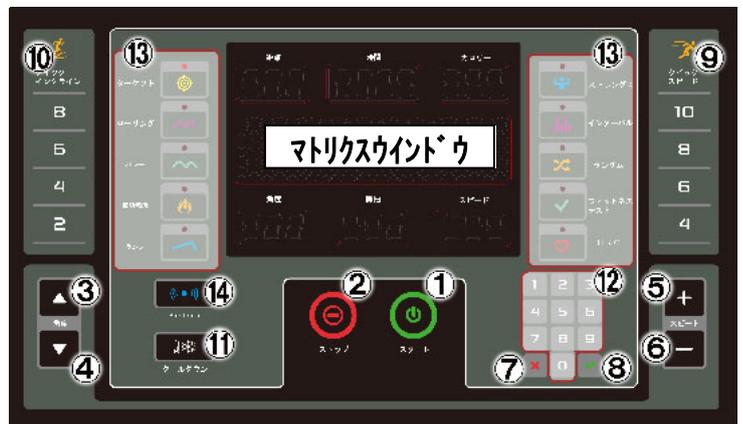
H. R. C

筋力トレーニングを目的としたプログラム	インターバル形式で負荷が変化します。	負荷がランダムで変化します。	体カテスト	脈拍コントロール
---------------------	--------------------	----------------	-------	----------

プログラム説明

【ターゲット】：時間・距離・カロリーのいずれかを設定して運動する方法です。

- 図⑬の中の『ターゲット』を選択します。
- マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、体重入力を⑫キーパッドで入力後⑧『ENTER』を押して、次の項目に移ります。



4-I 時間設定の場合

マトリクスウインドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、時間入力を⑫キーパッドで入力後⑧『ENTER』を押して、次の項目に移ります。設定しない場合はそのまま ENTER を押して次の項目に移ります。

4-II 距離設定の場合

マトリクスウインドウに『SET DISTANCE THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、距離入力を⑫キーパッドで入力後⑧『ENTER』を押して、次の項目に移ります。設定しない場合はそのまま ENTER を押して次の項目に移ります。

4-III カロリー設定の場合

カロリー設定で、マトリクスウインドウに『SET CALORIES THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので希望のカロリー入力を⑫キーパッドで入力後⑧『ENTER』を押して、次の項目に移ります。設定しない場合はそのまま ENTER を押して次の項目に移ります。

- 初速スピードの設定で、マトリクスウインドウに『SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER』と表示されますので、『FAST/速い』 or 『SLOW/遅い』を選択して初速スピードを設定し、⑧『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- 初期角度の設定で、マトリクスウインドウに『SET BEGIN INCLINE THEN PRESS ENTER』と表示されますので、『UP/上』 or 『DOWN/下』を押して初期角度を設定し、①『スタート』を押してプログラムを実行します。
- 運動を開始します。
- 設定した項目でカウントが終了するとプログラムが【停止モード】に入り、自動で止まります。何も設定していない場合は手動でストップさせてください。

プログラムコントロール

【プリセットプログラム】

1. 右図⑬ボタン内のプリセットプログラムを選択します。計7個のプログラムボタン（ローリング、バレー、脂肪燃焼、ランプ、ストレンクス、インターバル、ランダム）があります。
2. マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』が表示されますので、体重入力を⑫キーパッドで入力後⑧『ENTER』を押して、次の項目に移ります。



3. 時間設定で、マトリクスウインドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、運動時間入力を⑫キーパッドで入力後⑧『ENTER』を押して、次の項目に移ります。

目標最高スピードの設定：(Level)

4. 現在の目標最高スピードとスピード変化パターンが表示されますので、図⑤+もしくは⑥-を押して目標スピードを設定(例えばランダムを選択すると、DMに『CHANGE PROFILE』文字列が表示されますので、図⑤+もしくは⑥-を押して他のパターンを選択)し、①スタートを押してプログラムを実行します。

運動の開始

5. 設定した時間が終了するとプログラムが【停止モード】に入り、自動で止まります。

プログラムのパターンは次ページ

プログラムコントロール

プリセットプログラムパターン:

プリセットプログラム（速度は目標設定速度のパーセント%）

プログラム	セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
P1	スピード	50	50	60	60	70	80	90	100	90	80	70	60	60
	角度	0	1	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	1
P2	スピード	50	60	80	100	90	90	80	80	70	70	60	60	60
	角度	0	2	4	6	5	4	5	4	3	2	3	2	1
P3	スピード	50	50	60	60	70	70	80	80	90	90	100	100	100
	角度	0	1	2	3	4	5	4	3	2	2	5	4	3
P4	スピード	50	50	50	50	50	60	60	60	60	60	70	70	70
	角度	0	1	2	1	3	2	3	4	3	4	5	4	5
P5	スピード	50	50	60	60	60	70	70	70	80	80	80	90	90
	角度	0	1	2	4	6	8	7	5	6	8	7	6	5
P6	スピード	50	50	60	60	70	80	90	50	50	90	100	50	50
	角度	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3

プログラム	セグメント	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
P1	スピード	70	80	90	100	100	90	80	80	70	70
	角度	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P2	スピード	50	50	50	50	50	50	60	60	70	70
	角度	2	1	2	3	2	3	4	3	4	5
P3	スピード	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	角度	5	5	3	3	3	4	5	4	4	3
P4	スピード	70	70	80	80	80	80	100	90	90	80
	角度	4	5	6	5	6	5	4	5	3	4
P5	スピード	100	100	100	100	100	90	90	80	80	80
	角度	4	3	3	4	3	6	5	4	3	3
P6	スピード	60	70	90	50	50	80	90	50	50	80
	角度	8	2	3	5	3	7	2	3	8	2

プログラム	セグメント	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	スピード	60	60	70	80	90	90	80	70	50
	角度	1	2	3	4	5	6	5	4	2
P2	スピード	80	80	90	100	100	80	70	60	50
	角度	4	5	6	5	6	6	4	2	0
P3	スピード	100	100	100	100	90	80	70	60	50
	角度	2	2	3	5	4	3	2	1	0
P4	スピード	80	70	70	70	60	60	60	50	50
	角度	3	4	3	2	3	2	1	2	0
P5	スピード	70	70	70	60	60	60	50	50	50
	角度	6	5	7	7	5	3	1	0	0
P6	スピード	90	100	50	50	90	70	60	50	50
	角度	3	5	3	1	6	5	3	0	0

P1=ローリング, 標準/6KPH. P2=バレー, 標準/6KPH. P3=脂肪燃焼, 標準/5KPH
P4=ランプ, 標準/6KPH. P5=ストレングス, 標準/7KPH. P6=インターバル, 標準/7KPH
P7=ランダム

プログラムコントロール

【フィットネステスト】

右図⑬フィットネステストを押します。

体重入力

1. マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』が表示されますので、体重入力を⑫キーパッドで入力後⑧『ENTER』を押して、次の項目に移ります。



年齢入力

2. マトリクスウインドウに『SETAGE THEN PRESS ENTER』が表示されますので、年齢入力を⑫キーパッドで入力後⑧『ENTER』を押して、次の項目に移ります。

性別入力

3. マトリクスウインドウに【SET GENDER THEN PRESS ENTER】が表示されますので、男性（MALE・男性）か（Female・女性）を上図③、④、⑤、⑥のボタンで選択後⑧『ENTER』を押します。

目標最高スピードの設定：(Level)

4. 現在の目標最高スピードとスピード変化パターンが表示されますので、図⑤+もしくは⑥-を押して目標スピードを設定(例えばランダムを選択すると、DMに『CHANGE PROFILE』文字列が表示されますので、図⑤+もしくは⑥-を押して他のパターンを選択)し、①スタートを押してプログラムを実行します。テスト結果表：スピードは、スピード調整ボタンで変更できます。傾斜は機能しません。

このテストは12分間でどれだけたくさんの距離を走れるかというテストです。時間はカウントダウンされ、終了すると、プログラムが【停止モード】に入り5段階でテスト結果を表示させます。

年齢	性別	とても良い	良い	普通	悪い	とても悪い
13~14	男性	>2.7 KM	2.4~2.7 KM	2.2~2.39 KM	2.1~2.19 KM	<2.1 KM
	女性	>2.0 KM	1.9~2.0 KM	1.6~1.89 KM	1.5~1.59 KM	<1.5 KM
15~16	男性	>2.8 KM	2.5~2.8 KM	2.3~2.49 KM	2.2~2.29 KM	<2.2 KM
	女性	>2.1 KM	2.0~2.1 KM	1.9~1.99 KM	1.6~1.89 KM	<1.6 KM
17~20	男性	>3.0 KM	2.7~3.0 KM	2.5~2.69 KM	2.3~2.49 KM	<2.3 KM
	女性	>2.3 KM	2.1~2.3 KM	1.8~2.09 KM	1.7~1.79 KM	<1.7 KM
21~29	男性	>2.8 KM	2.4~2.8 KM	2.2~2.39 KM	1.6~2.19 KM	<1.6 KM
	女性	>2.7 KM	2.2~2.7 KM	1.8~2.19 KM	1.5~1.79 KM	<1.5 KM
30~39	男性	>2.7 KM	2.3~2.7 KM	1.9~2.29 KM	1.5~1.89 KM	<1.5 KM
	女性	>2.5 KM	2.0~2.5 KM	1.7~1.99 KM	1.4~1.69 KM	<1.4 KM
40~49	男性	>2.5 KM	2.1~2.5 KM	1.7~2.09 KM	1.4~1.69 KM	<1.4 KM
	女性	>2.3 KM	1.9~2.3 KM	1.5~1.89 KM	1.2~1.49 KM	<1.2 KM
50以上	男性	>2.4 KM	2.0~2.4 KM	1.6~1.99 KM	1.3~1.59 KM	<1.3 KM
	女性	>2.2 KM	1.7~2.2 KM	1.4~1.69 KM	1.1~1.39 KM	<1.1 KM

プログラムコントロール

【ハートレートコントロール/HRC】 **注意）無線式チェストベルト別途必要**

HRC は、**無線式チェストベルトのみでコントロールする**ため、脈拍の入力がない時、60 秒後に自動的にリセットされます。

1. 『H. R. C』ボタンを押すと、DM ウィンドウに『THR』が表示され、▲or▼Key を押して『HRC 65%』、『HRC 75%』、『HRC 85%』に切り替え、選択したプログラムを確認した後、『Enter』を押して設定開始に入ります。
(HRC 60%=(220-Age) × 60%/75%=(220-Age) × 75%/85%=(220-Age) × 85%)
3. THR モードの選択:
 - ① マトリクスウインドウに『SET TARGET HR THEN PRESS ENTER』文字が表示されますので、目標脈拍数をキーパッドで入力してから『ENTER』を押して次の項目に移ります。
 - ② マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字が表示されますので、キーパッドで体重を入力してから『ENTER』を押して次の項目に移ります。
 - ③ マトリクスウインドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字が表示されますので、運動時間をキーパッドで入力してから『ENTER』を押して次の項目に移ります。
4. HRC 65%、HRC 75%、HRC 85%モードを選択します:
 - ① マトリクスウインドウに『SET AGE THEN PRESS ENTER』文字が表示されますので、年齢をキーパッドで入力してから『ENTER』を押して次の項目に移ります。
 - ② マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字が表示されますので、体重をキーパッドで入力してから『ENTER』を押して次の項目に移ります。
 - ③ マトリクスウインドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字が表示されますので、運動時間をキーパッドで入力してから『ENTER』を押して次の項目に移ります。
5. 初速スピードの設定で、マトリクスウインドウに『SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER』が表示されますので、『+』または『-』を押して初速を設定し、入力を終えてから『Enter』を押して、次の項目を引き続き入力してください。
6. 初期傾斜の設定で、マトリクスウインドウに『SET BEGIN INCLINE THEN PRESS ENTER』が表示されますので、傾斜の『△』または『▽』を押して初期傾斜を設定し、入力を終えてからスタートを押してプログラム実行を開始します。

運動の開始。

7. 運動状態中、プログラムの初回調整変化を行う時間は実行が 30 秒になった時に定め、目標脈拍数±5 以内にある場合、変化しません。
8. 運動状態中、プログラムの実行が目標脈拍数と比較し、『実際の脈拍数<目標脈拍数-5』となった場合、運動中の 30 秒ごとに INCLINE が自動的に 1 段階上げ、INCLINE が最大値になるまで自動で角度調整します。
9. 運動状態中、プログラムの実行が目標脈拍数と比較し、『実際の脈拍数>目標脈拍数+5』となった場合、運動中の 30 秒ごとに INCLINE が自動的に 1 段階下げ、INCLINE が最低値になるまで自動調整します。
10. 運動時、任意のスピード及び角度はそれぞれの調整ボタンで変更できます。
11. カウントが終了すると、プログラムが【COOL DOWN モード】に入ります。

メンテナンス方法

はじめに

走行ベルトは人の体重がかかりながらも回る最も重要な部分です。
ベルトが滑りやすいように日ごろのメンテナンスが必ず必要となります。
購入時は走行ベルトが固いため、早ければ約1週間ぐらいで調整が必要となる場合
もございます。

ベルト調整が必要となる症状

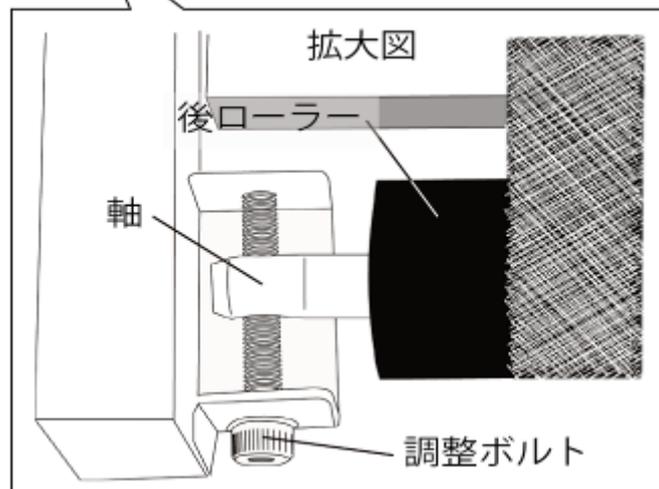
1. 走行ベルトが左右どちらかに寄っている。
2. 歩行中（走行中）に左右どちらかの足を前に着地した時に走行ベルトだけ止まる
ような感じがする。（スリップする）



メンテナンス方法

1. 走行ベルトが調整できる仕組みの説明

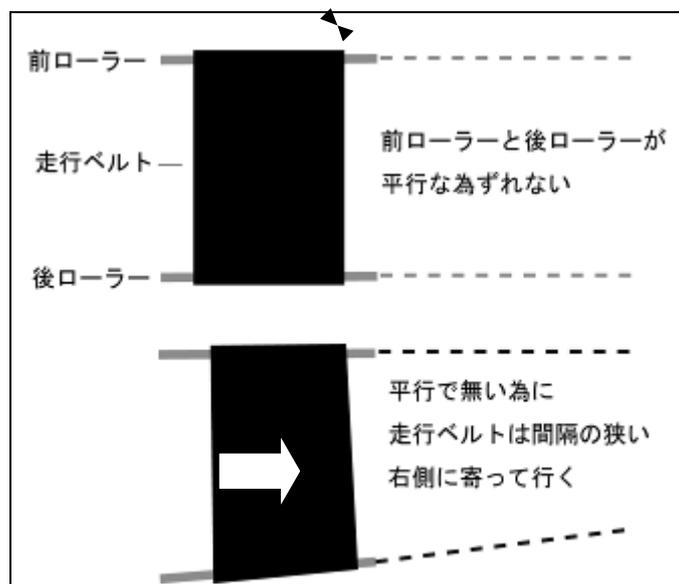
ステップ後方のカバーの中は右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。
このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



前ローラーと後ローラーは上から見て平行でなければなりません。

どちらかの間隔がずれた場合は右図のようになります。

その際は寄った側の調整ボルトを回して調整が必要です。



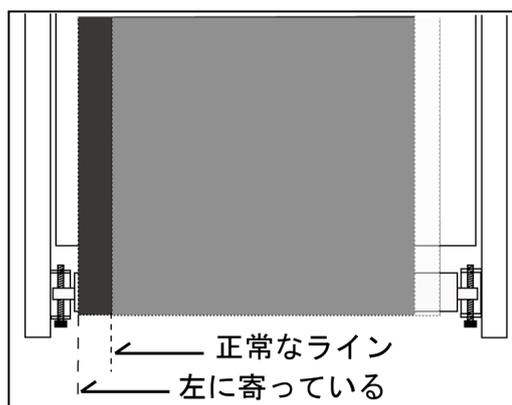
メンテナンス方法

2. 走行ベルトの調整の仕組みの説明

走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

- 使用者の効き足の蹴る力
- 走行ベルトの伸び（消耗）
- 設置面の傾き

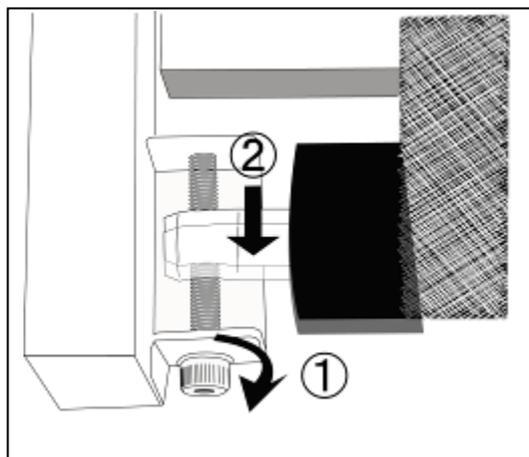
右図のように走行ベルトが左に寄っている場合の調整方法を説明します。



前ページで説明したように前後ローラーが平行で無い為、左に寄った場合は左側の後カバーの孔に、付属の六角レンチを使って、調整ボルトを回して調整します。右に寄った場合は右の調整ボルトを回して調整します。



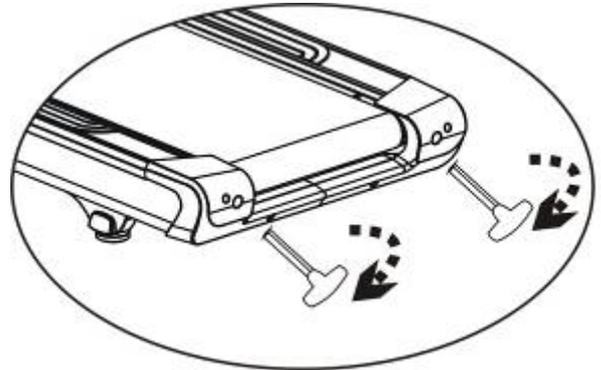
右図はカバー内部の仕組みを分かりやすくするためのものです。調整ボルト①を六角レンチで右に回すとローラーの軸②が後に下がります。



メンテナンス方法

3. 走行ベルトの調整方法

1.
初めにルームランナーの電源を入れて走行ベルトを時速 2km/h ぐらいで動かしながら調整してください。
1 度に回す目安として六角レンチは 90 度ぐらいが目安です。
あくまでも 90 度と言うのは目安ですので実際に走行ベルトが移動するのを目で見ながら微調整してください。



時計回り方向に回すと、走行ベルトの張りが増します。反時計回りに回すと緩くなります。

2.
おおよそ走行ベルトが中心に寄ったら、時速 6km/h ぐらいに速度を上げて、人が乗らない状態で微調整を続けます。
微調整の際に逆側に寄りすぎた場合は調整ボルトを少し左回しにしたりして調整します。

3.
最後に実際に走行面に乗って、時速 4~6km/h ぐらいで走行ベルトを回し、通常よりも少し強めに踏ん張るように踏み込みながら歩行してください。
走行ベルトだけが滑るような感じでしたら左右の調整ボルトを同じ回転だけ右回ししてください。ちょうど滑らなくなったところが適正の走行ベルトの張りです。



その後、通常通りの走行をしてベルトのズレを確認してください。
異常なければ走行ベルトの調整は完了です。

メンテナンス方法

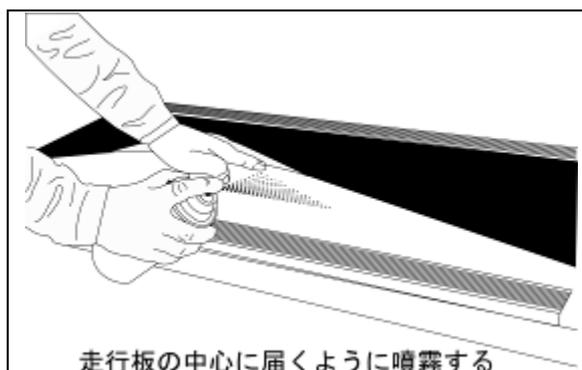
シリコンスプレーの噴霧の方法

シリコンスプレーは必ず必要です！

走行ベルトは常に人の体重を乗せて走行板の上を滑っています。シリコンスプレーを噴霧することで走行ベルトの潤滑をしやすくしており、モーターやモーターを回すコンピューター基盤等に負担が掛からないように助ける役目もしています。家庭用ルームランナーは3～5日ぐらい、業務用ルームランナーの場合は1～3日毎で噴霧してください。

日ごろのお手入れ

1. 走行ベルトと走行板の間に手を入れて、手の甲でベルトを持ち上げるようにします。
2. 走行板の幅の中心にシリコンスプレーが届くように噴霧します。走行板の全長の前から後まで移動させながら噴霧してください。
3. その後、低速スピードで人が乗った状態で走行ベルトを回して、足の裏で伸ばすように3回転ほど回します。



3～6ヶ月ごとのお手入れ

●モーターカバー内の清掃

コンセントを必ず抜きます。右図のようにモーターカバーのネジを外してカバーを開けて、カバー内部のホコリなどを取り除いてください。（折畳んだ状態でネジを外すタイプもあります）

●走行板の拭き取り清掃

走行ベルトを緩めて、走行板を中性洗剤を含ませ、固く絞った雑巾などできれいにシリコン、ホコリ等を拭き取ってください。拭き取り後、走行板にシリコンを噴霧してから走行ベルトを調整します。

メンテナンス方法

感電を避けるため、清掃と機器の定期メンテナンスを行う前、電源コンセントを抜いてください。

走行ベルトと走行板の潤滑・保全：

寿命を引き延ばすため、この電動トレッドミルは、定期的な潤滑・保全が必要となっています。定期的メンテナンスと保全は、走行ベルト及び走行板と伝動システムの損耗を予防できます。いつ潤滑や保全を行うかは、確実な時間を予想することが難しく、当社では以下の対照表を参考して定期的な潤滑や保全と他の部品メンテナンスを行うよう推奨します。

番号	部品項目	日	週	月	四半期	半年
1	モニターのボルト					検査
2	フレーム	清掃				検査
3	走行ベルトの表面		清掃(吸塵)			検査
4	電源コード			検査		
5	モニターパネル	清掃		検査		
6	ハンドル	清掃				検査
7	ハンドルのボルト				検査	
8	前ローラー及び溝				清掃	検査
9	後ローラー					検査
10	非常停止ボタン	清掃				
11	伝動Vベルト				清掃	検査
12	走行板の潤滑	塗布 噴霧				清掃
13	走行ベルトの張力					検査
14	下部コントロールボックス					清掃(吸塵)
15	モータープーリーの溝					検査

清掃：

運動した後、モニターパネル及び電動トレッドミル上に落ちた汗をきれいにふき取ってください。当社は週に1回濡れた布でトレッドミルを拭き、且つ清掃した後、乾いた布でよくふき取ってください。モニター表示パネルが過度に濡れると電線がショートする恐れがありますので、ご注意ください。

設置：

電動トレッドミルを清潔及び乾燥した環境内に設置して保管してください。主電源スイッチの切断及び電源コードをコンセントから抜かれているのを確認してください。

移動：

電動トレッドミルは、移動のため、設計上移動用キャスターが取り付けられています。電動トレッドミルを移動させる前、主電源スイッチの切断及び電源コードをコンセントから抜かれているのを確認してください。

走行ベルト、走行板の保守：

走行ベルト表面の模様の摩損が著しいとき、走行板のスリキズや変形があるとき、或いは摩損が著しいとき、走行板を交換してください。

走行ベルトや走行板は、消耗品に属しますので、長期間使用していると破損が発生します。走行ベルト、走行板を交換したい場合は販売店までご連絡ください。

トラブルシューティング

エラーメッセージ Err:LE1

原因 低電圧エラー

入力電圧が低い場合のエラー

定格電圧から±20%アップもしくはダウンした場合



対処方法

- ①本体に電圧が足りていない為、コンセント側の電圧が足りているか？
- ②タコ足配線や延長コードなど使っていないか？
- ③コンセントまでの配線は部屋のブレーカーから単独で取っているか？

(注意) コンセントから定格電圧が出ていても、実際に人が乗ると電圧降下する場合がございますので、必ず人が乗った状態で定格電圧が足りるような回路でご使用ください。

エラーメッセージ Err:OC

原因 インバーター出力エラー

インバーターの出力が上がった時のエラー



対処方法

- ①入力高電圧異常の為、コンセント側の電圧を測定し高電圧の原因を追究する
- ②走行ベルト・走行板の摩擦過大によるエラー：走行板・走行ベルト交換
- ③シリコン不足（走行ベルトの中心まで届いていない）

時速8km/h 電流	購入時 5A以下	交換が必要 7.5A以上

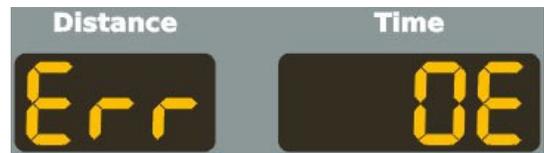
トラブルシューティング

エラーメッセージ Err : 0E

原因

インバーターへの電圧入力が上がった時のエラー

- ① コンセント側の電圧が異常に高くなった時
- ② モーターへ戻る電流が多くなった時



対処方法

- ① 傾斜を付けずに体重が重い人が速く走ったりして負荷が過大になった時にインバーターを守るために電気を遮断する為、シリコン塗布などで走行ベルトの滑りを良くしてください。
- ② それでも直らない場合は購入店に連絡下さい。

エラーメッセージ E21 : PrEr

原因

インバーターアプリケーションエラー

対処方法

インバーター交換、購入店に連絡下さい。



エラーメッセージ E22 : EE r

原因

EEP ロムエラー

対処方法

インバーター交換



エラーメッセージ E08 : 9F

原因

電圧不安定もしくはコンセント側かモーターのどちらかの漏電

対処方法

モーターのケーブルを抜き差ししてみる。モーター交換



エラーメッセージ Err : 0H

原因 : インバーター高温

対処方法

- 1時間ほどコンセントを抜きインバーターを冷ましてください。
- 走行ベルト・走行板の摩擦が大きい : シリコンの塗布、もしくは交換



トラブルシューティング

エラーメッセージ Err : 0L



原因

モーター入力電流の長時間上昇が続いた為 (110%上昇)

対処方法

- 走行ベルト・走行板の摩擦が大きい：シリコンの塗布、もしくは交換

時速8km/h	購入時	交換が必要
電流	5A以下	7.5A以上

エラーメッセージ Err : 0L1



原因

モーター入力電流の長時間上昇が続いた為 (150%上昇)

対処方法

- 走行ベルト・走行板の摩擦が大きい為、シリコンの塗布、もしくは交換

時速8km/h	購入時	交換が必要
電流	5A以下	7.5A以上

エラーメッセージ Err : ntCF

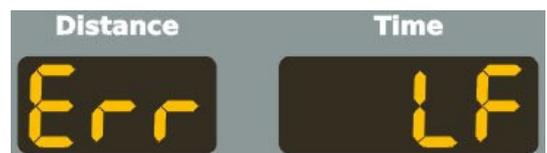


原因：温度センサーが異常を感知した

対処方法

- インバーター交換

エラーメッセージ Err : LF



原因：モーターケーブル接続不良

対処方法

モーターの故障、もしくはケーブルの断線

エラーメッセージ Err : dbuP



原因：インバーター故障

対処方法：インバーター交換

エラーメッセージ Err : Err7



原因：角度モーター・配線など故障

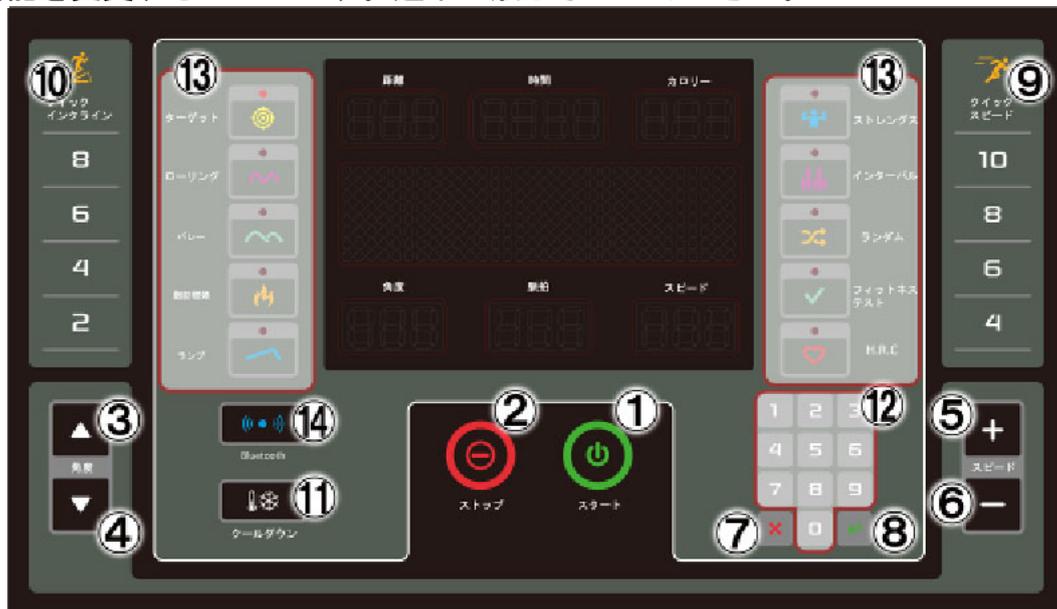
対処方法：インバーターからリコネクトし

てみて、変わらなければプログラムバージョンアップ

その他の設定

エンジニアリングモード

本製品の機能を変更するモードです。通常は触らないでください。



1. ストップ②とスピードの+⑤を同時に押します。
2. **【VER：バージョン情報】**
マトリクス画面にVERと表示されます。これはソフトウェアのバージョン情報です。
エンターボタン⑧を押して次に移ります。
3. **【SET LANGUAGE：言語選択】**
『ENGLISH』が初めに表示されます。③▲ もしくは ④▼のボタンで『NEDERLANDS』、『FRANCAIS』
『DEUTSCH』、『ITALIANO』、『ESPANOL』のどれかを選択します。(日本語はありません)
エンターボタン⑧を押して次に移ります。
4. **【SET UNIT：メートル設定】**
『METRIC：メートル』もしくは『ENGLISH：マイル』の設定です。③▲ もしくは ④▼のボタ
ンで選択し、エンターボタン⑧を押して次に進みます。
5. **【FAN SETTING：ファン設定】** 本製品には付いておりません
エンターボタン⑧を押して次に移ります。
6. **【MIN SPEED：最低スピード設定】**
初速の設定となります。③▲ もしくは ④▼のボタンで選択し、エンターボタン⑧を押して
次に進みます。
7. **【MAX SPEED：最高スピード設定】**
最高スピードの設定となります。③▲ もしくは ④▼のボタンで選択し、エンターボタン⑧
を押して次に進みます。
8. **【MAX ELEVATION：最大傾斜設定】**
最大傾斜設定となります。③▲ もしくは ④▼のボタンで選択し、エンターボタン⑧を押
して次に進みます。
9. **【STEP機能設定】**
走行ベルトが動いてる状態でステップの状態が無い場合、ストップする機能設定のON/OFF設
定となります。③▲ もしくは ④▼のボタンで選択し、エンターボタン⑧を押して終了とな
ります。

Blue toothについて

Blue toothについて (FitGoalアプリ使用) Androidのみ対応

1. Google PlayからモバイルへFitGoalアプリをダウンロードします。
2. FitGoalアプリにユーザー情報を入力してください。
3. コントロールパネルのBLUETOOTHボタン  を押してモバイル端末とペアリングさせてください。(ペアリング方法につきましてはデバイスの説明書をご覧ください)
ペアリング名はコントロールパネルに文字が流れます。T-x x x x-x x x x となります。
4. コントロールパネルのBLUETOOTHボタン  を押します。コントロールパネルにペアリング名の文字が流れます。モバイル側のFitGoalアプリを起動させ、アプリのスタートボタンを押すとペアリング一覧が表示されますので本機のペアリング名をクリックして接続してください。接続完了すると「ピッ」と電子音が1回なります。
5. モバイル側の画面に本機のSTARTを開始する指示がでますのでコントロールパネルのスタートを押して運動を開始します。
6. モバイル側に機器の情報が表示されます。
7. 本機側のストップで運動を終了するとFitGoalに運動情報が保存されます。

USB について

USB ポートについて

①スマートフォンなどの充電

スマートフォンなどのデバイス機器の充電方法

USB ポートに USB ケーブルをセットしたデバイス機器を接続すると充電することが出来ます。



②運動データ保存

USB スティックを USB ポートに差し込みます。

運動終了後にクールダウンボタンを押して 5 分間のクールダウン後、ディスプレイに「date・save」と表示と共に USB スティックに保存されます。

保存データについて

USB で保存したデータはパソコンで開くことが出来ます。
ファイルは下記のように表示されます。



アルファベット 1 文字 数字 12 桁

データは txt データに保存されています。また txt ファイルはメモ帳やエクセルなどで関連付けて開くと日付、トレーニング機器のタイプ、プログラム、体重、時間、距離、カロリー、ワットが表示されます。

名前	更新日時	種類
T20170301004851.txt	2017/03/01 0:48	テキスト ドキュメント
System Volume Information	2017/03/01 16:51	ファイル フォルダー

ファイル(F)	編集(E)	書式(O)	表示(V)	ヘルプ(H)
Date	2017/03/01			
Type	Treadmill			
Program	MANUAL			
Weight	080			
Time	00:00:03			
Distance		0000.0		
Calories		0000.0		
Watt	00000			
Unit	Metric			

USB スティックに保存が出来ない場合

何度か抜き差しして試してください。それでも出来ない場合は USB スティックをパソコンに差し込んで下記の操作を試してください。

1. マイコンピュータもしくは PC をクリック
1. 差し込んだ USB で右クリックしてフォーマットを選択
2. アロケーション ユニット サイズの数値が 1024 バイトか確認
もし違っている場合はプルダウンさせて一覧から 1024 バイトを選んでフォーマットを開始させます。

注) データが入っている場合は削除されますので別の場所に保存などして下さい。

それでも出来ない場合は別の USB スティックなどで試してください。



製品仕様

名称	CIRCLE
形式	M7 LED
電源	AC100V15A
傾斜角度	約 0~18%
設定速度	約 0.5~20.0 km/h
計器表示	速度 距離 時間 脈拍 消費カロリー 傾斜 プログラム
脈拍（パルス）方式	ハンドタッチセンサー チェストベルト（別売り）
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：0.00Km~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	クリップ付きボタン式
走路サイズ	（約）幅 550×長さ 1530mm
本体サイズ	（約）幅 929×長 2150×高 1490mm
本体重量	約 184K g
最大使用体重	182K g 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	AC5.0HP（トレッドミルパワー）
付属品	簡易組み立て用工具、シリコンスプレー 取扱説明書（品質保証書付き）
原産国	台湾

2017年3月 現在

保証規定（業務用）

※ 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。

- 1.) 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後 2 年以内に故障した場合には無償パーツ提供いたします。(ただし走行ベルト、手すり、プラスチック類の割れ等は消耗部品の為除く)
- 2.) 無償修理期間内に故障してパーツ提供を受ける場合は、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。
 - ・弊社にて出張修理を依頼される場合
 - ・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害。
 - ・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、又は字句を書き替えられた場合。
 - ・故障の原因が本製品以外に起因する場合。・通常消耗する部品等
 - ・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。
- 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、2 年間は無償パーツ提供いたします。

品名: CIRCLE

形式: M7 LED

ご芳名:

ご住所:

TEL. ()

お買い上げ店名:

(印)

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.

※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

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