circle TREADMILL M8 E Plus

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

内容

もくじ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿1
安全にご使用いただくために＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿2
使用上のご注意＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿3
製品仕様＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿4
パーツ確認＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿5
部品の確認＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿6
開梱及び組立＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿7～13
Ｗｉｆｉ設定 14
ＴＶ設定 15
準備体操＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿16
操作説明＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿17
安全機能について＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿18
操作説明＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿19.20
運動方法(クイックスタート)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿21～23
表示画面の説明＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿24～26
機能ボタンの説明＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿27～30
プログラムコントロール＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿31
トレーニングコース（マニュアル）＿＿＿＿＿＿＿＿＿32
(HILL)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿33
(FATBURN) ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿34
(CARDIO)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿35
(STRENGTH)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿36
(インターバル)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿37
(カスタマイズ)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿38
(心拍数コントロール)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿39
(体力テスト)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿40
その他の機能説明
USB ポート/イヤホンジャック＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿41
充電機能/Bluetooth について＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿42
走行ベルト調整方法＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿41
メンテナンス＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿44～47
トラブルシューティング＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿48
商品仕様＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿49
保証書＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿背表紙

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 AC200V 20A 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ら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。
◎ご使用の前、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。
◎本機ご使用の時は、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 ㎝、後方が 100 ㎝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。

使用上のご注意

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

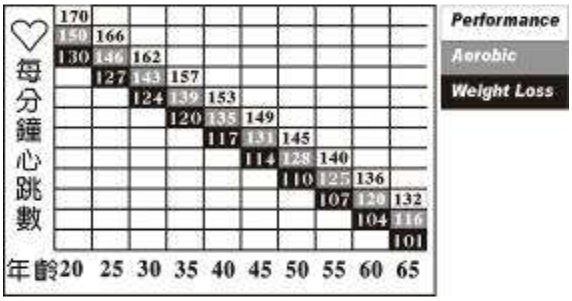
トレーニング時間の長さは、個人の身体状況及び平素の運動状況を考えて決めてください。一般的に使用者の1回の運動時間は、最低10分間は必要で、肺に充分な酸素を吸込んでから身体の状況に応じて段々に運動時間を延ばしていってください。

【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



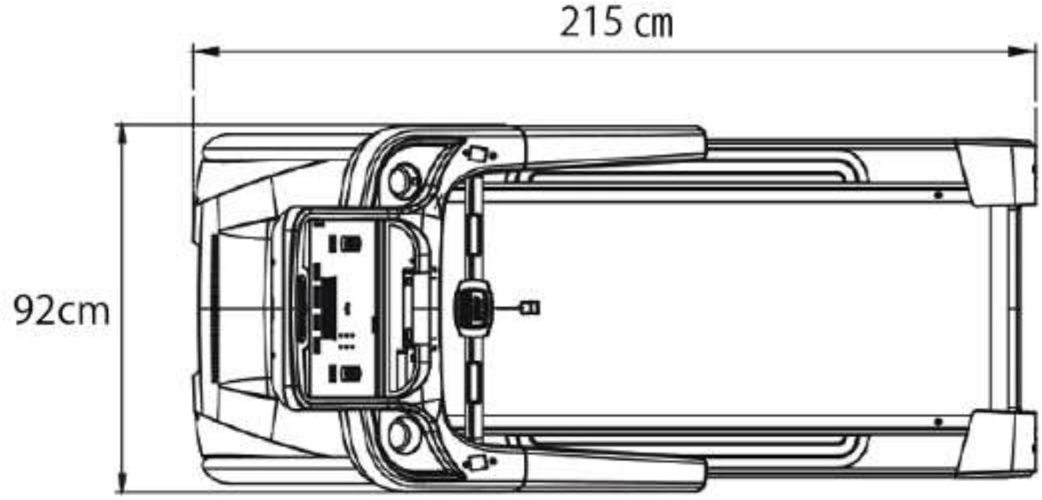
220-使用者の年齢=最大脈拍数

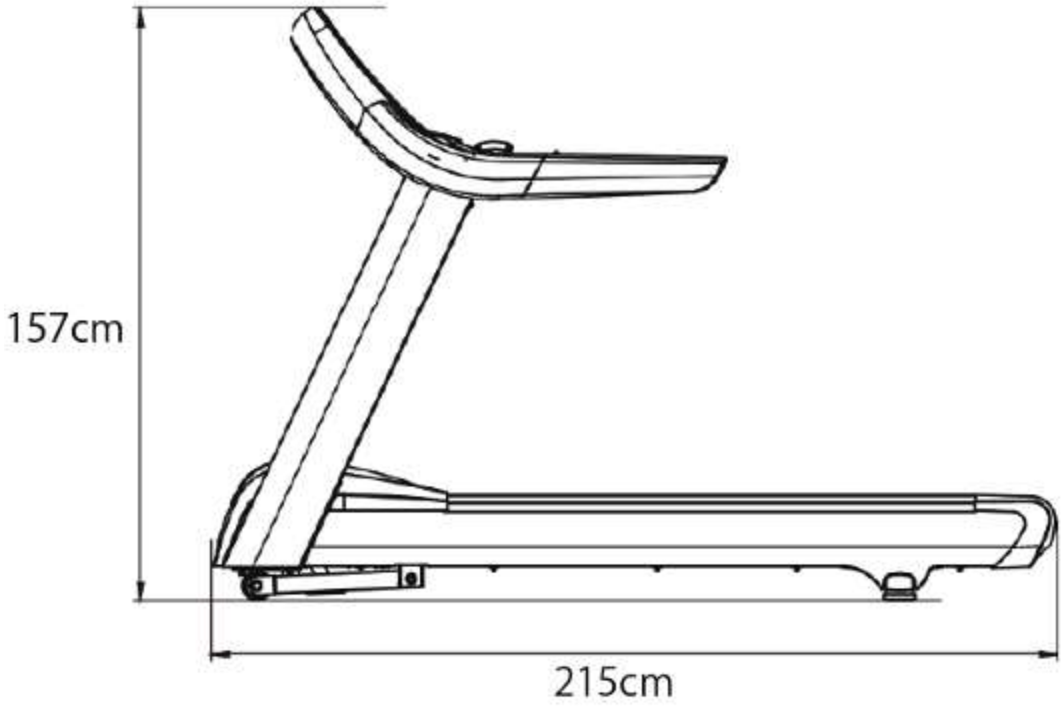
＊上述のデータは、アメリカンハート協会からの推奨です。

身体の状況を理解するため、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。

製　品　仕　様

製品の全長：215cm
製品の全幅：92cm
走行面寸法：58cm×153cm
製品の重量：193kg
傾斜レベル：0-20%段階(前傾)
デフォルトプログラムコントロール：15個のプログラムコントロール、4HRC
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、速度/傾斜のクイックシャフト、定速度/定傾斜ボタン、ブルートゥースモード。
緊急時：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 AC 単相 200V20A を使用してください。

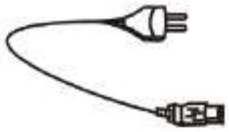
はじめに箱から全ての部品を取り出しましょう。
※本体は重量物です。取り出すときには十分に注意してください。

各部の名称

部品の確認

アクセサリーキット

ステップ2	M8×20mm/8pcs (支柱組)	M8Sワッシャー/8pcs (支柱組)	M8平ワッシャー/8pcs (支柱組)
ステップ3	M8×15mm/6pcs (支柱組/コントロールユニット)	M8平ワッシャー/6pcs (支柱組/コントロールユニット)	
ステップ4	M8×25mm/4pcs (モニター/ハンドルグリップ)	M8平ワッシャー/4pcs (モニター/ハンドルグリップ)	


電源コード×1

六角レンチ/
1pcs(5mm)

六角レンチ/
1pcs(6mm)

六角レンチ/
1pcs(6mm)

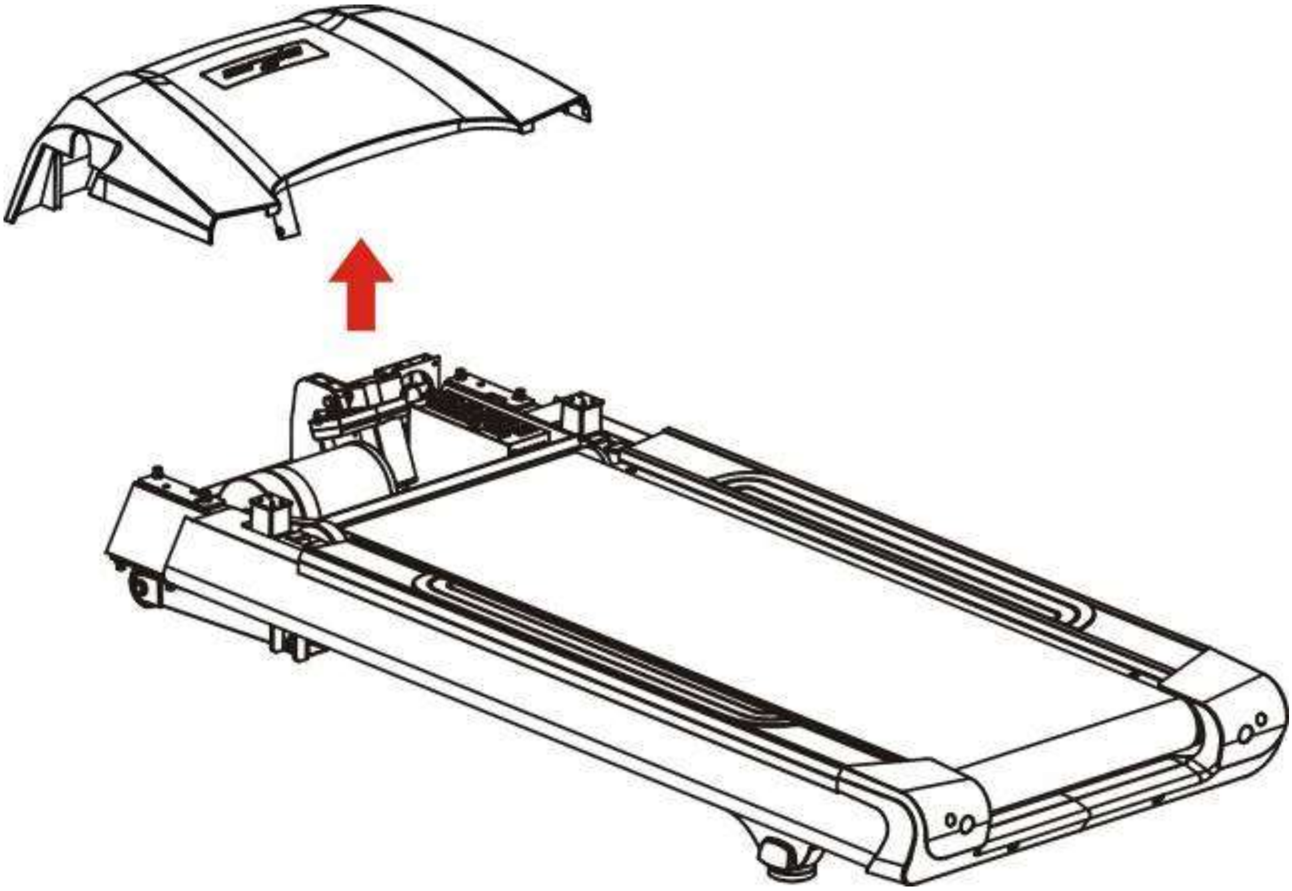
開梱及び組立

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。

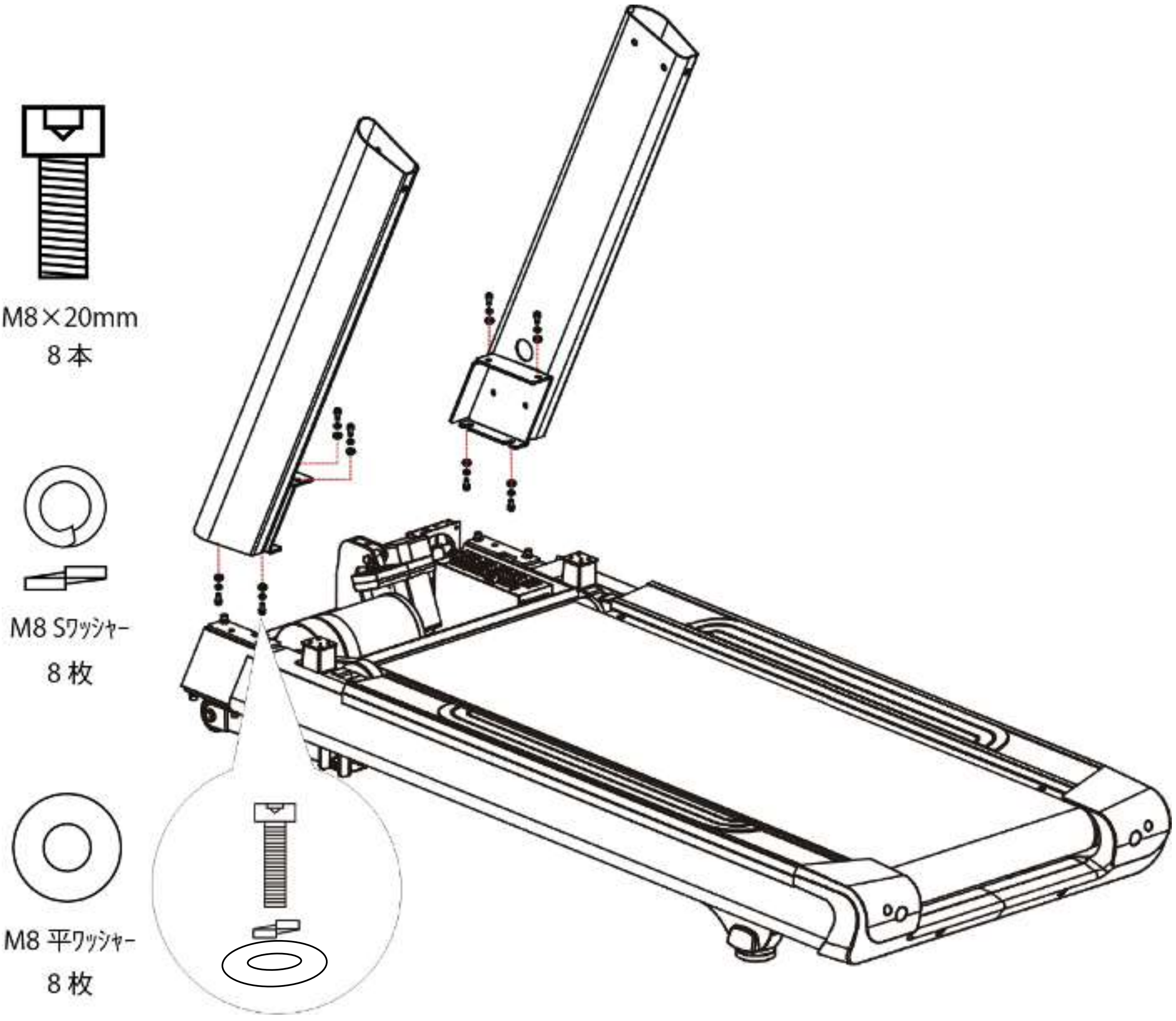


STEP2 支柱スタンドの組立て

支柱をスタンドに組み立てます。

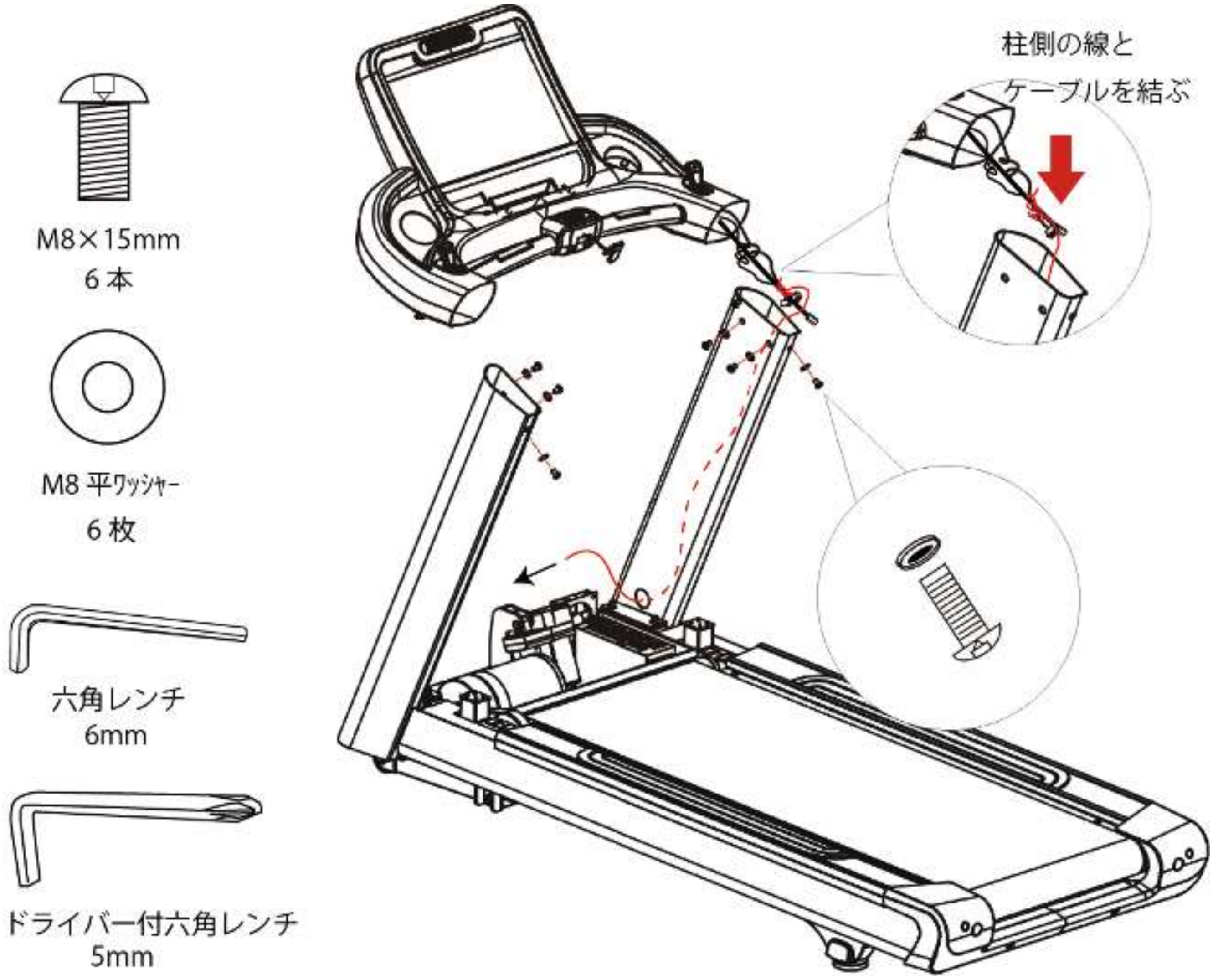
1). 支柱をスタンドに組み立てます。

2). 六角レンチ(6mm)で8本のM8×20mmネジ、8個のM8 Sワッシャー及び8個のM8平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。



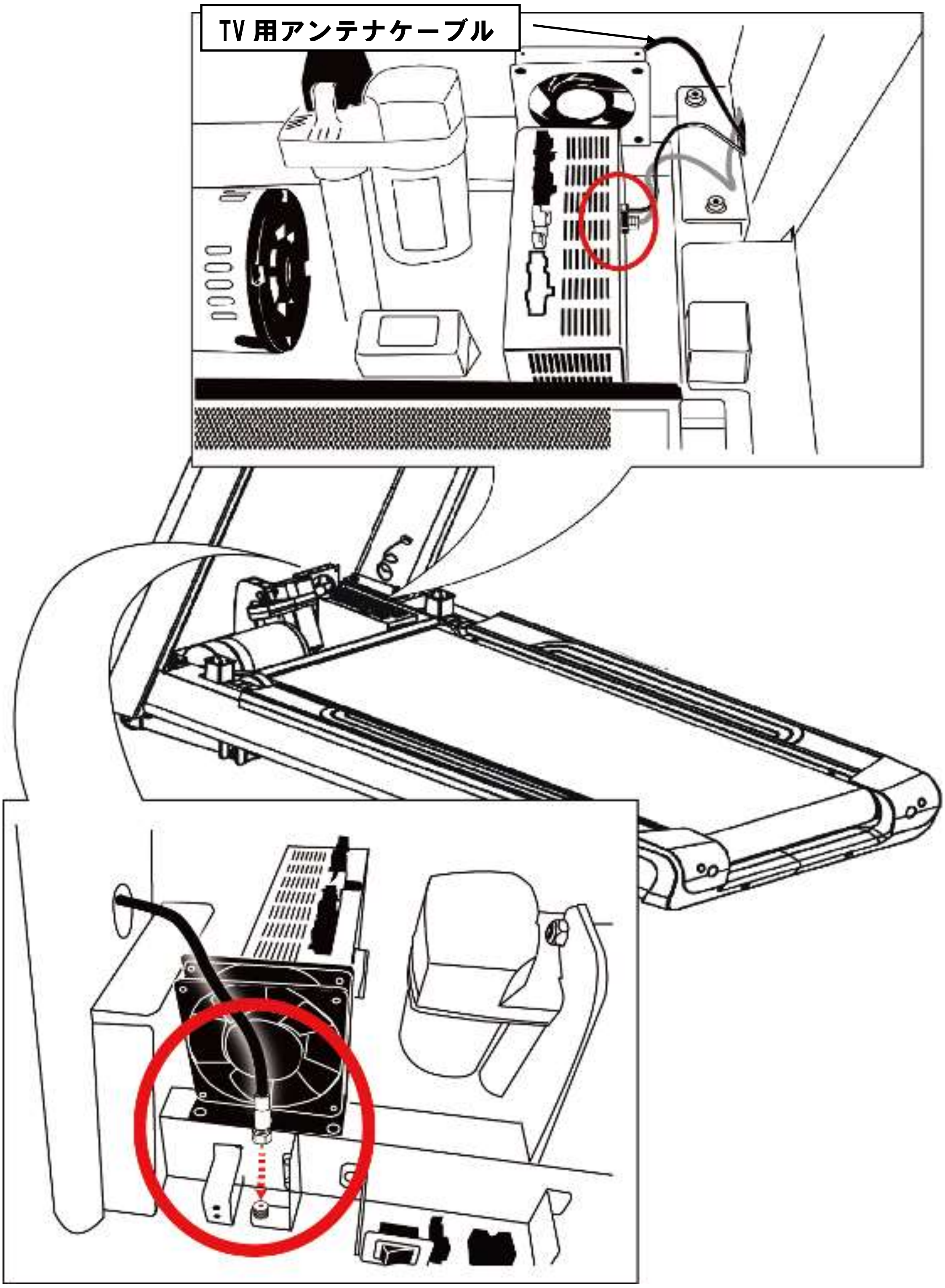
STEP3 支柱・コントロールパネルの組立て

1). コントロールパネルのケーブルと支柱に結んである線を外してから軽く結び、右支柱に通して下の孔へ通します。
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M8平ワッシャー×6で支柱にコントロールパネルをボルト止めします。
4). 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。



STEP4 配線接続

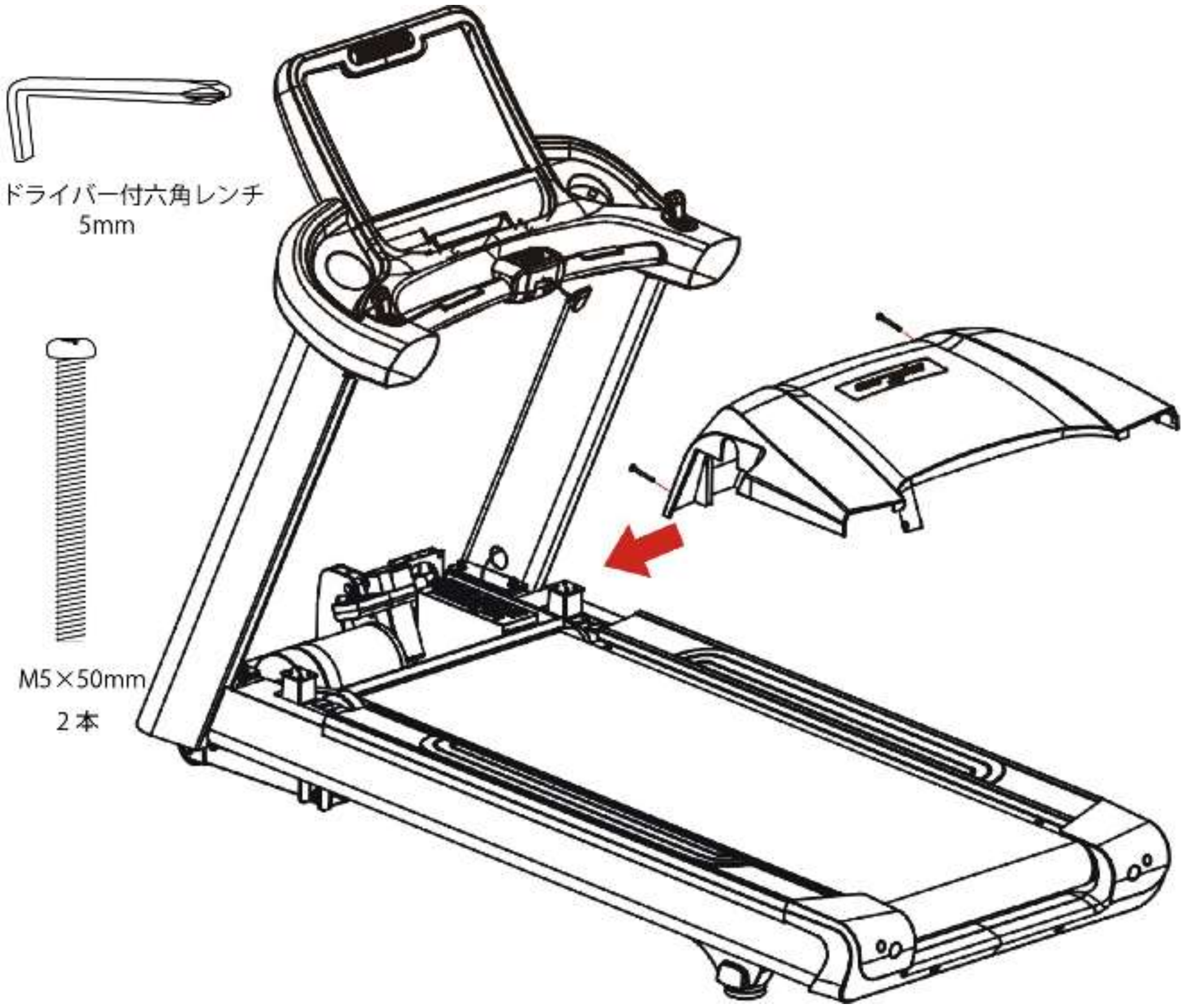
ステップ3：(1) で支柱の下孔から通したケーブル白黒×1本、グレー(太)×1本を
インバーターの横にある差込口に接続します。テレビ用アンテナケーブルは後の取り付けとなりますので本体前側へ垂らしておいてください。



開梱及び組立

STEP5. モーターカバー取り付け

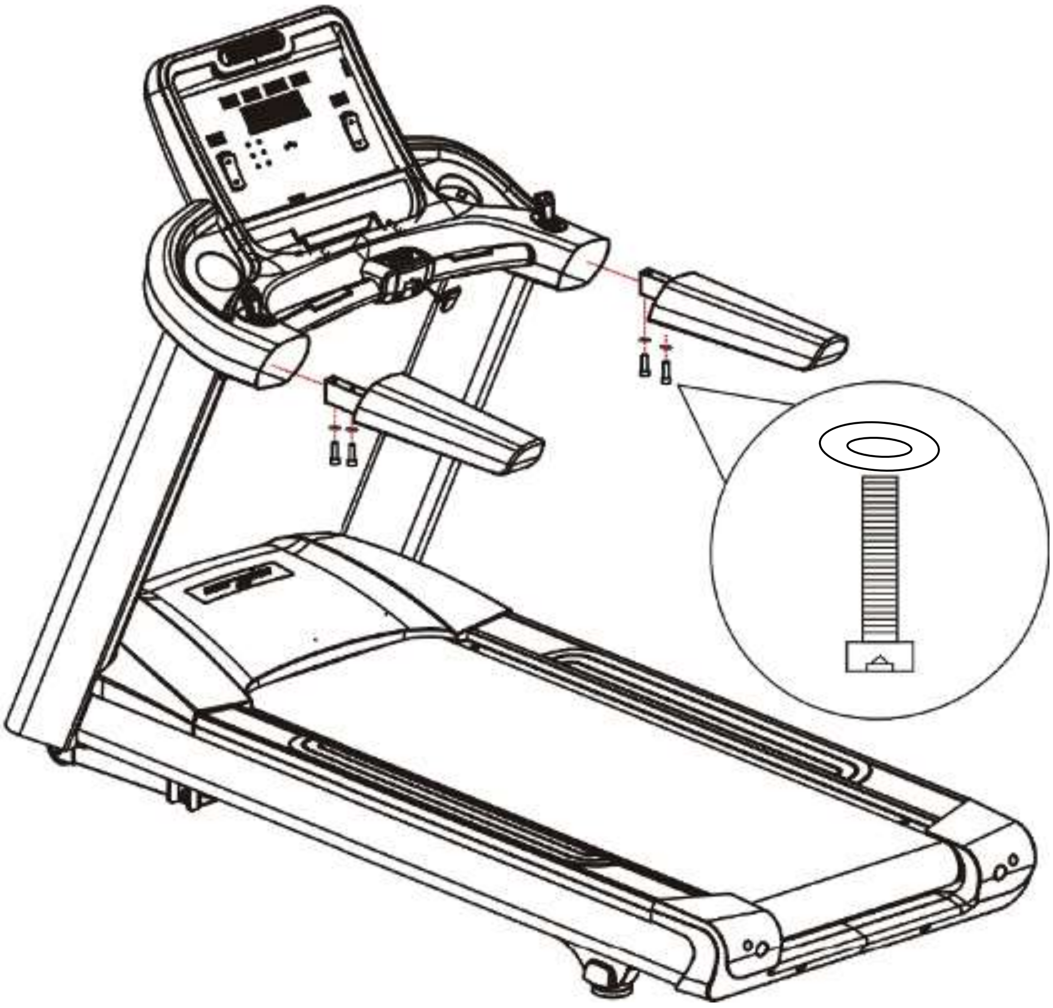
ドライバー付六角レンチ(5mm)で2本のM5×50mmのネジを締め付け、モーターカバーを取り付けます。



開梱及び組立

STEP6 ハンドル取り付け

六角レンチ(6mm)を使って4本のM8×25mmネジと4個のM8ワッシャーを締め付け、ハンドルをモニターに固定します。(締め付け参考トルクは210～230Kgf-cmです。)

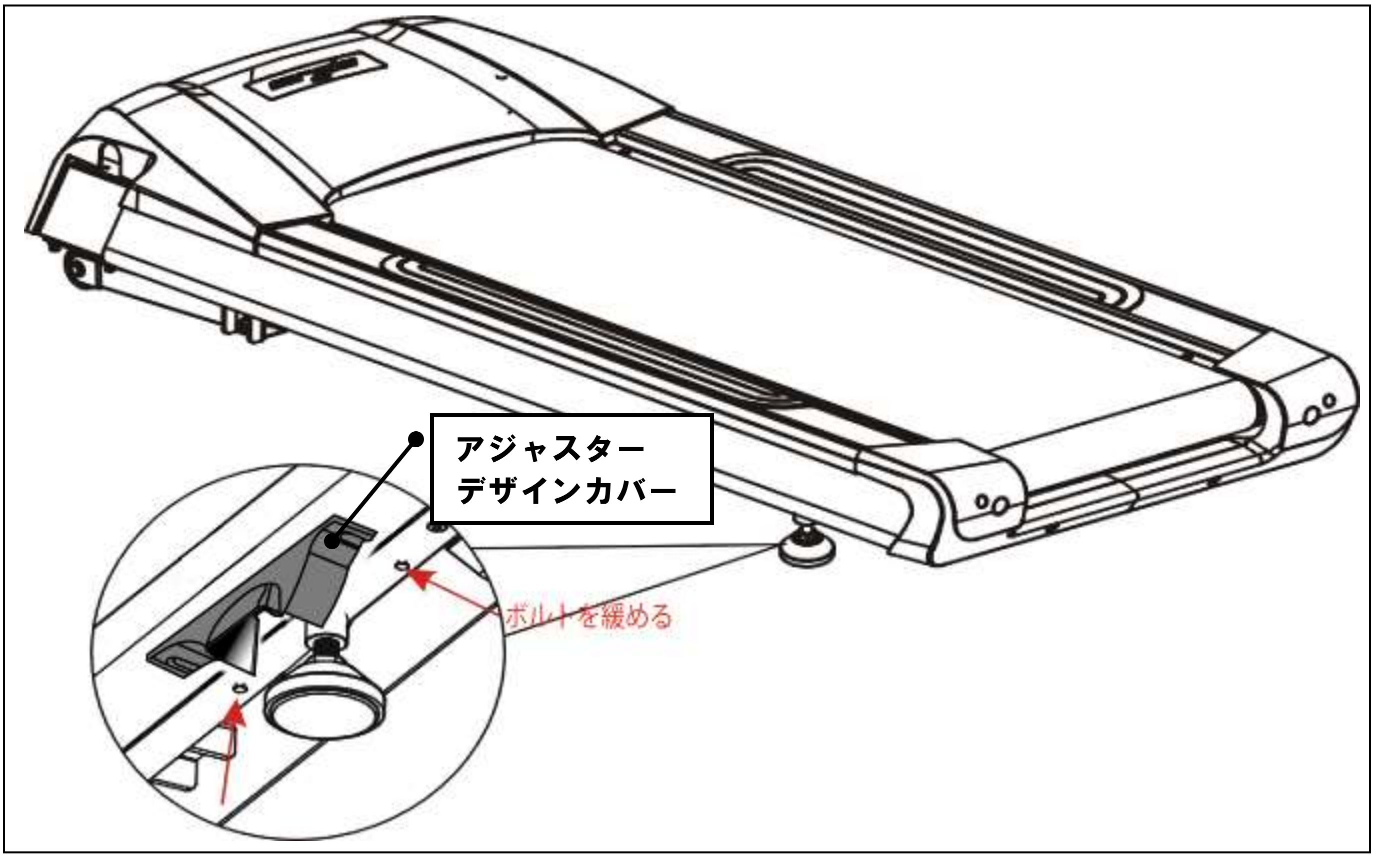


最終的に本体のボルトの閉め忘れなど念入りにチェックをして下さい。

これで組立ては完成です。

STEP7 アジャスターの調整方法

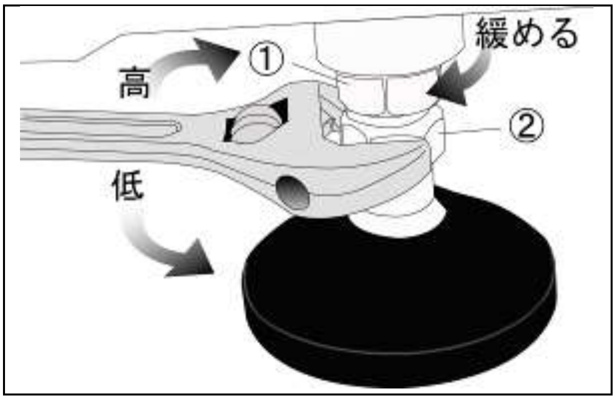
アジャスターデザインカバーの両側のネジを緩め、アジャスターデザインカバーを外すとアジャスターボルトを調整することができます。



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。

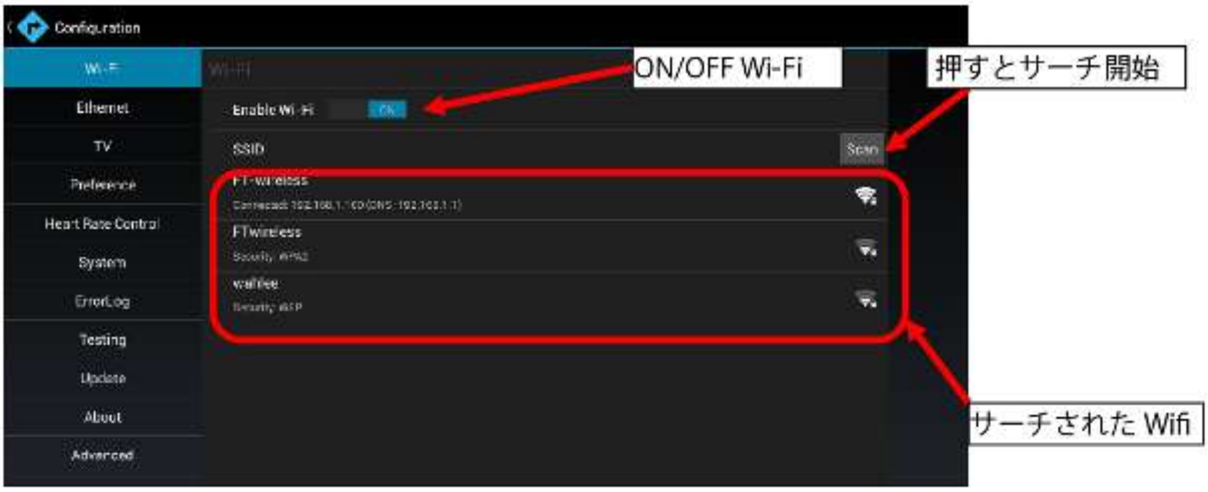


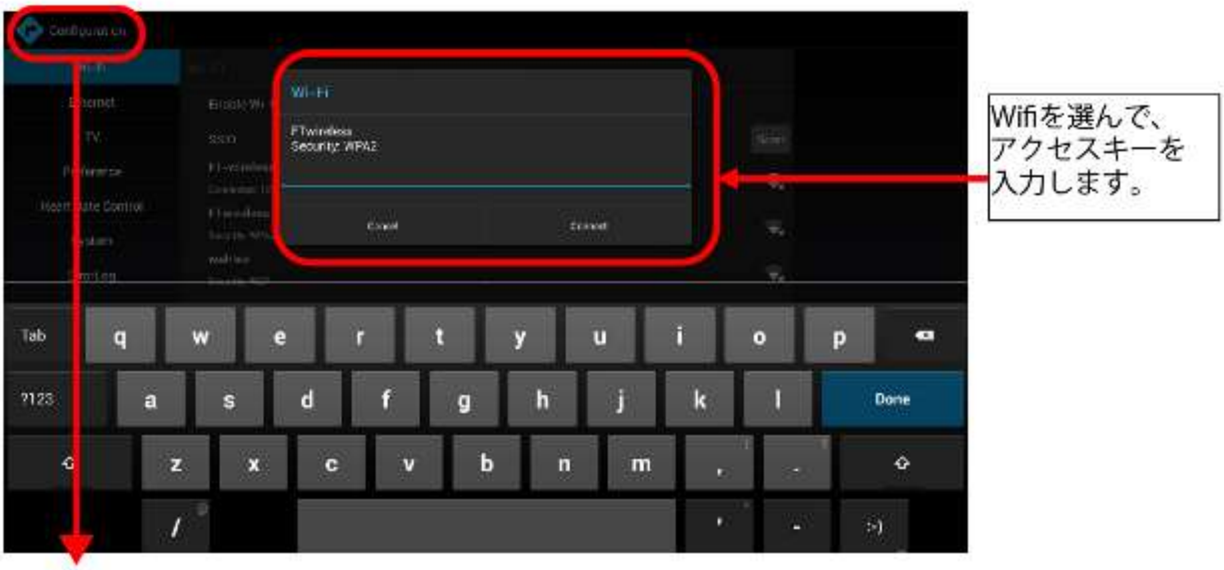
その他調整方法

Wifi設定

1. エンジニアリングモード：circleロゴを5秒間長押しします。

2. Wifiセッティング：Enable Wi-FiをONにして、Scanボタンを押すとWifiがサーチされます。





Configuration を押して設定完了

その他調整方法

アンテナケーブルが繋がっているのを確認して下さい。

テレビ設定方法

エンジニアリングモード起動（Wifi 設定）

画面右上にある cicle マークを約 5 秒間長押しします。

右図①TV を押す

②Ch↓を押して地域を反転させる

地域名一覧が出るので Ch↓で選び③OK を押す。

地域が右図の様に表示されていることを確認して

Ch↓を押して「次へ」を反転させて OK を押します。

スキャンを自動で開始します。

スキャン完了後、「保存」ボタンが反転しているのを確認して OK を押します。

設定終了後、画面左上の右図の「Configuration」を押すとホーム画面に戻ります。

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、足のかかと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い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
右の脚を伸ばして座ります。左の脚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脚を伸ばして上述の動作を繰り返します。

操　作　説　明

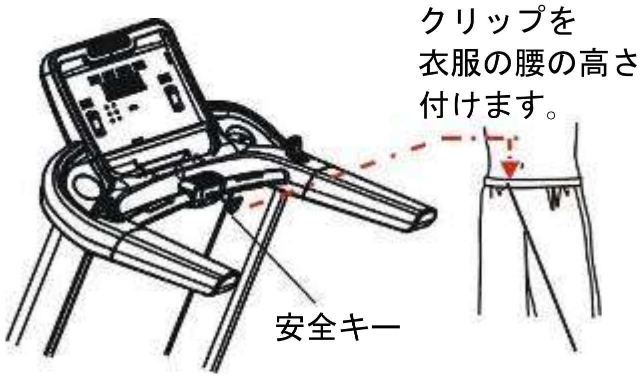
パネル
ハンドルクイックシフト
（右：速度，左：角度）
ハンドル
走行ベルト
ステップ
エンドキャップ

ファン
角度クイックシフト
緊急ストップボタン
USB ジャック
イヤホンジャック
安全キー
速度クイックシフト
ハンドパルス

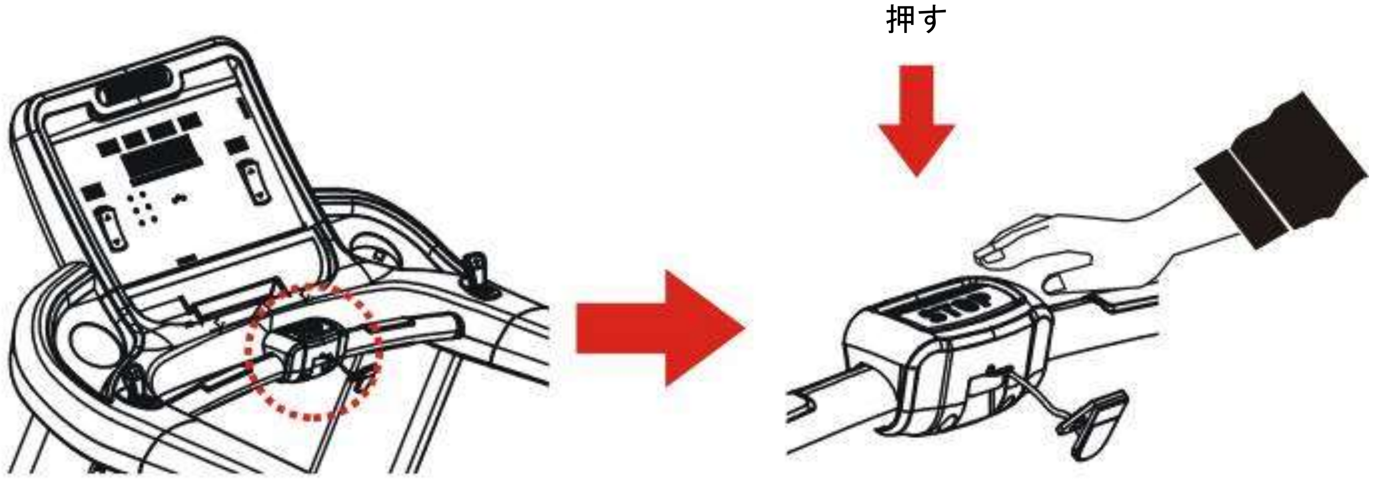
安全機能について

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走行ベルト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。



ハンドパルス（心拍センサー）

**下記の図の矢印部分を左右しっかりと握ると心拍数が表示されます。
心拍が低すぎたり、手のひらが乾燥していると表示されないことがあります。
乾燥している場合は霧吹きなどで湿らせて下さい。
また、定期的にセンサーの部分は中性洗剤を含ませた布などで拭いてください。**

操　作　説　明

パネルの説明

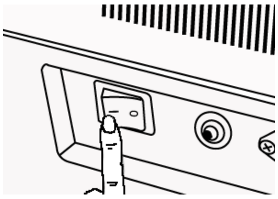
①		表示される言語を設定出来ます。
②		クイックスタート（簡単操作）
③		7 種類のトレーニングメニューが選べます。
④		時間、距離、カロリーを設定してトレーニングが出来ます。
⑤		4 種類の心拍数トレーニングが出来ます。
⑥		アメリカ基準での 7 種類の体力テストが出来ます。（心拍ベルト必要）
⑦		12 種類からの風景を選び、仮想的な風景の中でトレーニングが出来ます。
⑧		インターネットやテレビなどを見ながらトレーニングが出来ます。

操　作　説　明

①	一時停止	:ボタンを押すと本機の作動を一時停止できます。
②	停止	:ボタンを押すと運動を停止し、運動情報ページに入ります。
③	ファン高	:画面上からの風の強さを3段階、切り替えることができます。(OFF・低・高)
④	クールダウン	:システムが運動を終了する前、徐々に速度が遅くなり、5分後自動的に運動を終了します。
⑤スピード調整スライドバー:指でスライドさせてチェックを押すとスピードが簡単に調節出来ます。		
⑥角度調整スライドバー:指でスライドさせてチェックを押すと角度が簡単に調節出来ます。		
⑦	距離	:運動した距離を表示します。(10m単位)
⑧	経過時間	:運動を開始してからの経過時間が表示されます。
⑨	カロリー	:消費カロリーが表示されます。
⑩	心拍数	:グリップセンサーやチェストベルトを装着して運動時の心拍数を見ることが出来ます。
⑪	ペース	:1kmを走行するのに必要な時間が表示されます。
⑫スピードや角度などの表示方法を変更出来ます。　詳しくはP		
⑬運動中でもテレビ、インターネットなど画面を切り替えることが出来ます。　P		
⑭		スピードグラフ(青)　1ブロック=0.5k/h
⑮		角度グラフ(黄)　1レベル

運動方法（クイックスタート）

はじめに



コンセントを差し込んで、本体前方にある電源スイッチを「I」マーク側へ押して、電源を入れてください。

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。
必ず走行ベルトが最低速度で動き出してから乗ってください。

①

QUICK START（クイックスタート）ボタンを押します。

②
足はステップに跨ってください。
3••2••1••
とカウントダウンが始まり走行ベルトがスタートします。

③

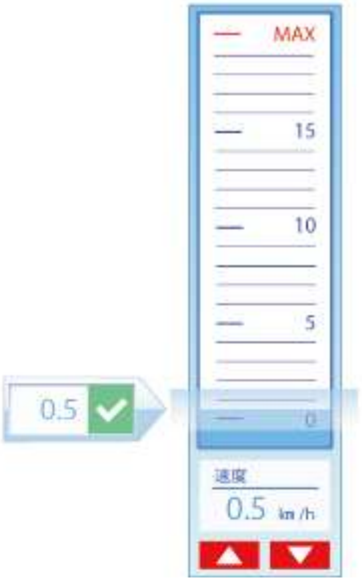
走行ベルトが最低速度 0.5k/h で回りだしてから、ステップから足を離してベルトに乗って歩き出してください。

運動方法（クイックスタート）

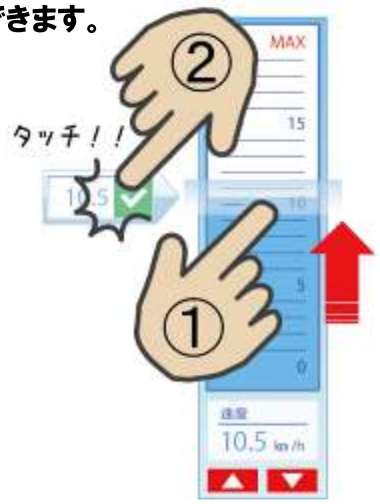
スピード及び角度調整

スライドバーでの調整方法

①
画面右に表示されてるスライドバーに0.5km/h と表示されます。



②
下図を参考に指でバーをスライドさせて希望の速度にします。
速度が決まったらチェックマークにタッチして確定させます。
画面の ▲ ▼ マークでも 0.1km/h ずつ調整ができます。



角度は画面左に表示されているスライドバーを上記と同じようにすると、ご希望の角度に調整することが出来ます。▲ ▼ で調整した場合は 1%ずつアップもしくはダウンします。

ハンドルクイックシフトでの調整方法

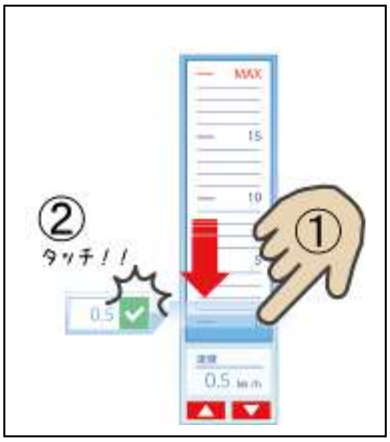
スピード調整
右手すりに付いているハンドルクイックシフトを前へ倒すと0.1km/hずつスピードが上がります。また手前に倒すとスピードが下がります。

角度調整
左手すりに付いているハンドルクイックシフトを前へ倒すと 1%ずつ角度が上がります。また手前に倒すと角度が下がります。

運動方法（クイックスタート）

運動を終了するには

スピードと角度を最低数値までスライドバー、 ボタン、ハンドルクイックシャフトのいずれかで下げてください。



スピードと角度が完全に最低数値の動きに到達したら、両足をステップへ乗せて停止ボタンを押して終了させます。

運動終了後に画面にすべての結果が表示されます。画面を初期画面に戻すのであれば ホームボタン

また USB メモリースティックを差している場合は 保存ボタンを押して、USB に記録させます。

USB の使い方 P39 参照

表示画面の説明

運動中の画面説明

画面上部に距離、経過時間、カロリー、心拍数、ペースが表示されます。

距離	経過時間	カロリー	心拍数	ペース
000.00	00:00:00	0000	000	00:00:00

カロリー、心拍数、ペースは緑の三角部分をタッチすると選択項目が現れます。

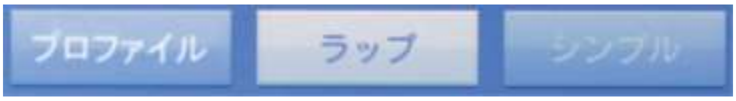
選択項目説明

カロリー 0000	消費カロリーを表示します。
カロリー	毎運動開始からの消費カロリーを表示します。
カロリー/時	現在の 1 時間あたりの平均消費カロリーを表示します。
心拍数 000	心拍数を表示します。
心拍数	運動時の心拍数を表示します。
最大心拍数	運動開始からの最大の心拍数を表示します。
平均心泊数	運動開始からの平均の心拍数を表示します。
ペース 00:00:00	ペースを表示します。
ペース	現行速度で 1km を走行するのに必要な時間を表示します。
平均ペース	運動過程中の 1km 当たりの必要な最短時間を表示します。
最良ペース	運動過程中の 1km 当たりの平均必要な時間を表示します。

表示画面の説明

運動中の画面説明

速度と角度の画面は 3 種類あります。上記の画像はプロファイル画面、画面上のプロファイル、ラップボタン、シンプルボタンで切り替えが出来ます。



プロファイル画面

運動中は距離や時間などの情報は画面上部に表示されます。
また、傾斜は黄色の棒線、速度は青い縦棒にて表示されます。

表示画面の説明

ラップ画面

画面上にコーストラックが現われて、コース上のどの辺りを走っているか白い丸で表されます。また中心には周回数が表示されます。

シンプル画面

簡単な運動情報(3 つのサブウインドウ)+メインウインドウを表示し､一番見たい運動データをサブウインドウからメインウインドウに切り替えることができます(サブウインドウの右矢印キーを押すと、メインウインドウに切り替えることができます)

機能ボタンの説明

ここでは運動中の画面下に出ている機能ボタンについて説明します。
運動中に切り替えることも出来ます。

通常の運動画面となります。

チャンネル選択：キーパッドを押すとテンキーがポップアップされ、チャンネルを選択でき、或いはCH上下矢印キーで行うことができます。
音量調整：VOLの上下矢印キーで行います。
お気に入りチャンネル：見ているチャンネルは☆(黄)を押すとお気に入りチャンネルに登録でき、チャンネル数字が左側のお気に入り欄内に表示されます。見ているチャンネルがすでにお気に入りチャンネルの場合、☆(白)を押すとお気に入りチャンネルリストから削除されます。
スクリーンの中を長押しすると、フルスクリーンに変わり、フルスクリーンの状態でスクリーン中を長押しすると戻ることができます。フルスクリーンの状態で、上方にドロップダウンボタンがあり、運動情報をドロップダウン表示します(3秒後、自動的に消えます)。ハンドルボタンで速度と傾斜を調整する場合、スクリーン中に調整スライドバーが表示され、この時スライド調整を使用できます。

機能ボタンの説明

ここでは運動中の画面下に出ている機能ボタンについて説明します。

機器自体の接続ケーブルでスマートフォンに接続すると､スクリーン上にスマートフォン内の音楽情報(i-Phone)或いは内部データ(Android)が表示され、スマートフォン内の音楽(MP3)を機器上で再生/選択/一時停止等のコントロールを行うことがができ、またお気に入り音楽を Favorite に表示すると、選択リストを作成できます。

注1） APPLE 30 Pin の関連製品のみをサポートし、8Pin-Lightning 製品は、純正アダプタを使用できますが､若干の機能をサポートしていません。

注2） 一部の Android スマートフォンの MTP をサポートしないものは、この音楽操作機能を使用できませんが、充電することは可能です。接続する前、まずスマートフォンのロックを解除してください。

注3） 接続後、読み込みまで時間が掛かる場合がございます。また初めに機器内のすべてのフォルダーが表示されますので、音楽が入っているフォルダーを選択して下さい。

機能ボタンの説明

ここでは運動中の画面下に出ている機能ボタンについて説明します。

景色を見ながら運動出来ます。

仮想接続：ランニング時、風景動画を再生し、動画再生速度は、ランニングスピードに伴い変更できます。下に表示されている「仮想接続」ボタンを押して、コースを選択します。
運動開始後、スクリーン表示のいずれかの部分を押すと、フルスクリーンに変わり、フルスクリーンの状態でスクリーンのいずれかの部分を押すと戻ることができます。
フルスクリーンの状態で、上方にドロップダウンボタンがあり、運動情報をドロップダウン表示します(3 秒後、自動的に消えます)。ハンドルボタンで速度と傾斜を調整する場合、スクリーン中に調整スライドバーが表示され、この時スライド調整を使用できます。

①

仮想接続ボタンを押します。
希望の景色をタッチして選択します。(画面の▷ボタンで次の景色選択ページに移動出来ます)

②

走行スピードと共に景色が変わっていきます。

機能ボタンの説明

ここでは運動中の画面下に出ている機能ボタンについて説明します。

掲示板

掲示板：機器管理者から発表された関連の情報を見ることができます。

インターネット

インターネット：多くのネットワークリンクを内蔵し、インターネットに接続してウェブページを閲覧できます。

プログラムコントロール

マニュアル：使用者が手動で最も適した運動強度を調整します。使用者の関連情報を入力してより一層正確な運動消費を計算できます。

Hill：頂点に到着まで穏やかなヒルクライムをシミュレーションします。

FATBURN：中低強度運動で、酸素を安定して供給させることで減量をアシストします。

CARDIO：中高強度の心肺モードをシミュレーションして心肺機能を高めます。

体力：高強度運動をシミュレーションします

インターバル：運動と休息を交互に繰り返すインターバルトレーニングで、持久力を増すことができます。

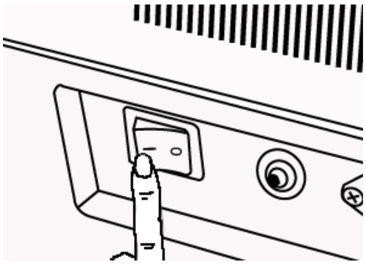
カスタム：必要な運動プログラムを自ら身定し、各セグメントの強度と時間を設定できます。

:

プログラムコントロール

コンセントを差し込んで、本体前方にある電源スイッチを「I」マーク側へ押して、電源を入れてください。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。

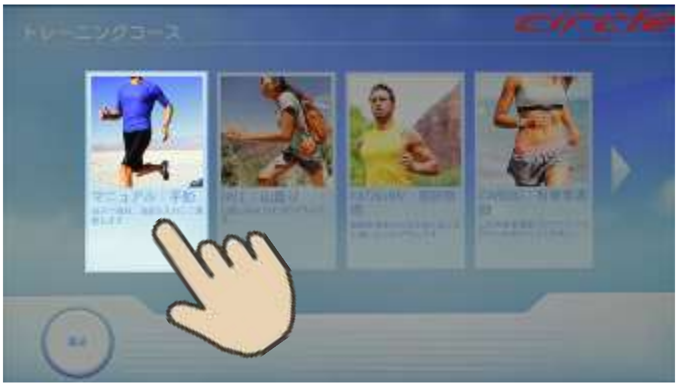
必ず走行ベルトが最低速度で動き出してから乗ってください。



トレーニングコース：マニュアル

①
画面左下の「トレーニングコース」をタッチします。

②
マニュアルをタッチします。



③
体重と運動時間を入力します。

数字入力を訂正したい場合は ← キーを押すと削除できます。
入力後に決定ボタン ✓ を押します。

GO ボタンを押すとカウントダウン後に走行ベルトが動き出して運動を開始します。

運動開始後の操作や終了までの操作は P20・P21 を参照して下さい。
設定した時間にカウントが終了するとピッピッピッとブザーが 3 回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【ホームか保存選択画面】になります。

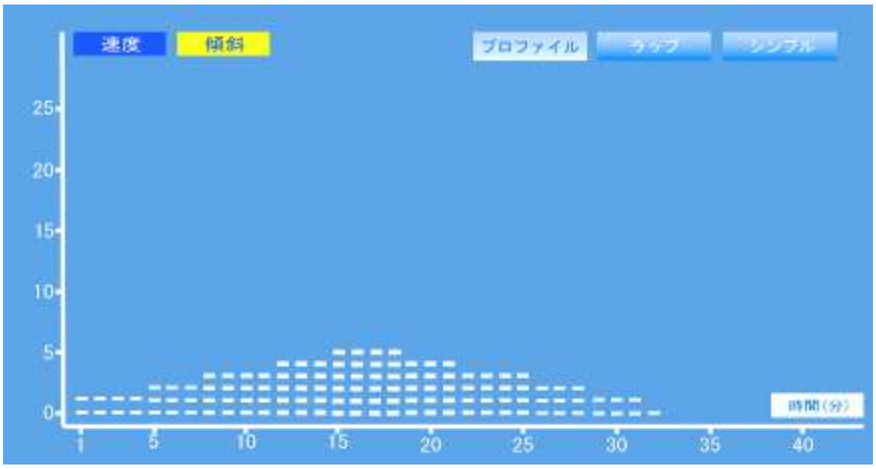
プログラム内容説明

プログラムトレーニングは角度を自動で変化させて行うトレーニングです。
スピードは任意の入力となりますので無理のないご自身の体力に合ったスピードでトレーニングして下さい。

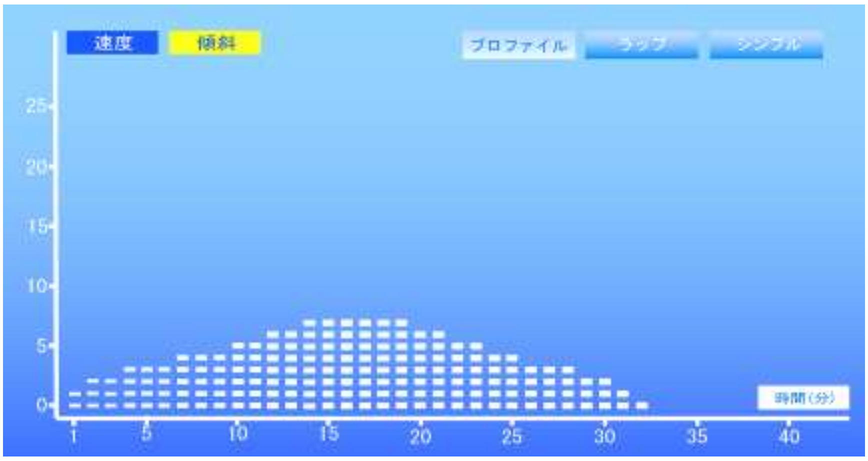
HILL:山登り

徐々に角度を上げていき、中間で最大に上がり徐々に下げていくトレーニングです。

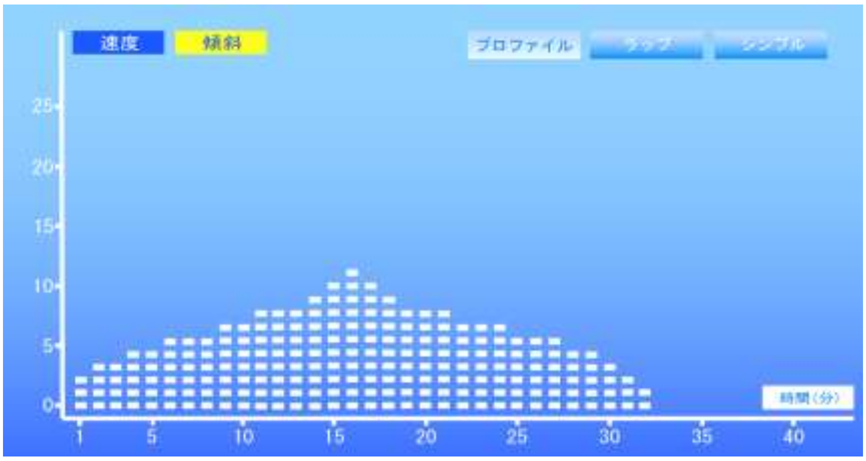
初級



中級



上級

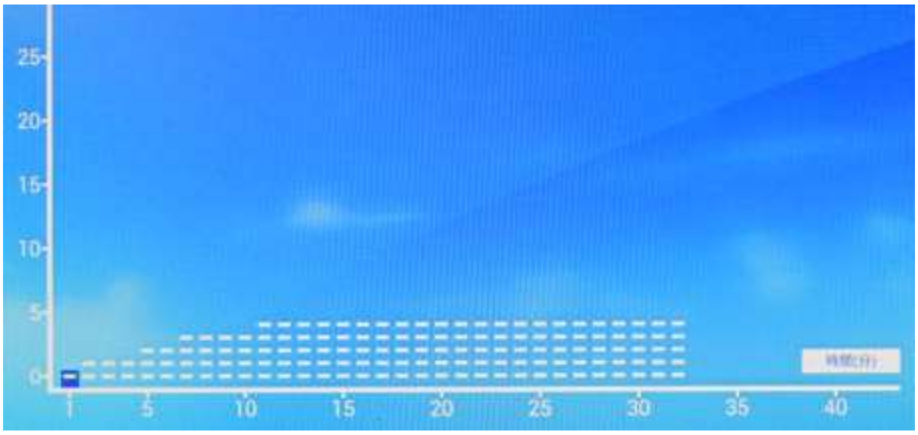


プログラム内容説明

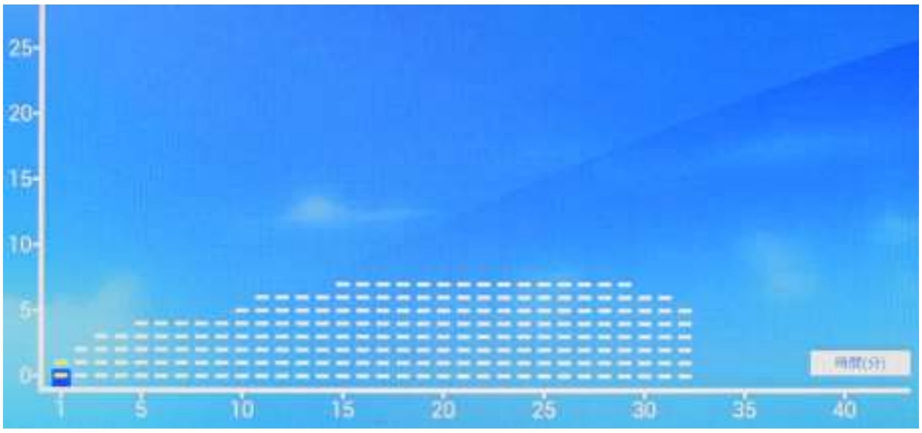
FATBURN：脂肪燃焼

中低強度運動で、酸素を安定して供給させることで減量をアシストします。

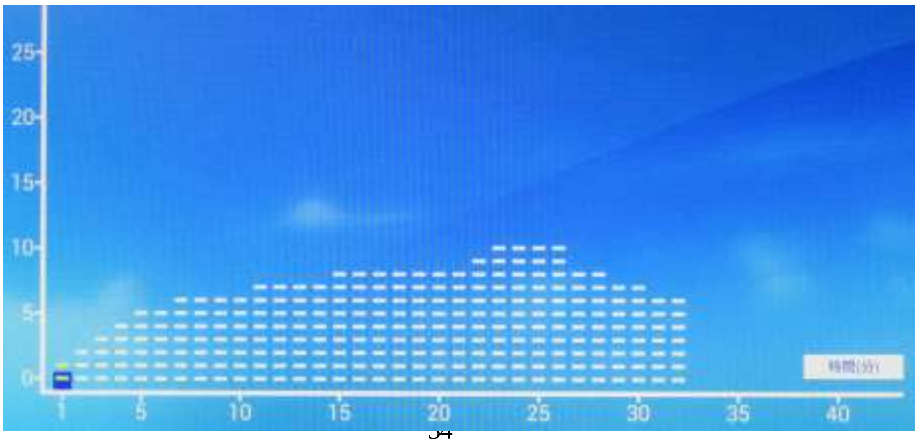
初級



中級



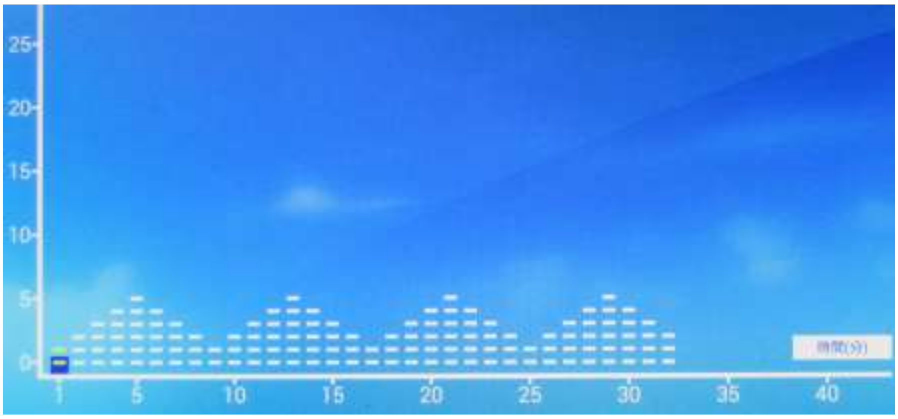
上級



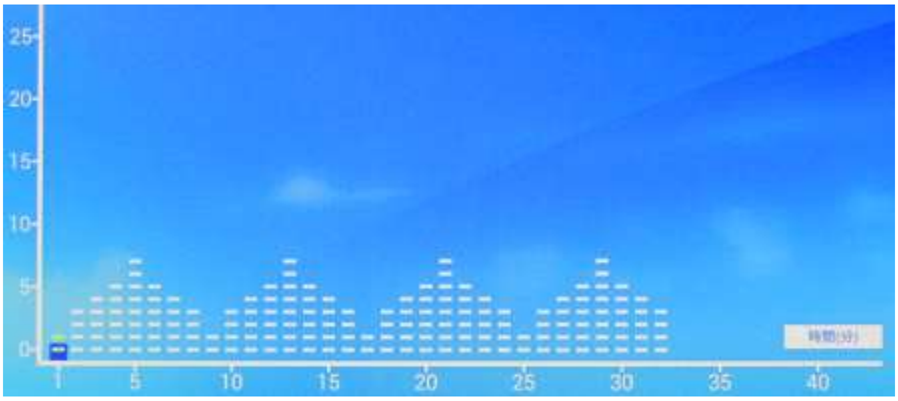
CARDIO:有酸素運動

中高強度の心肺モードをシミュレーションして心肺機能を高めます。

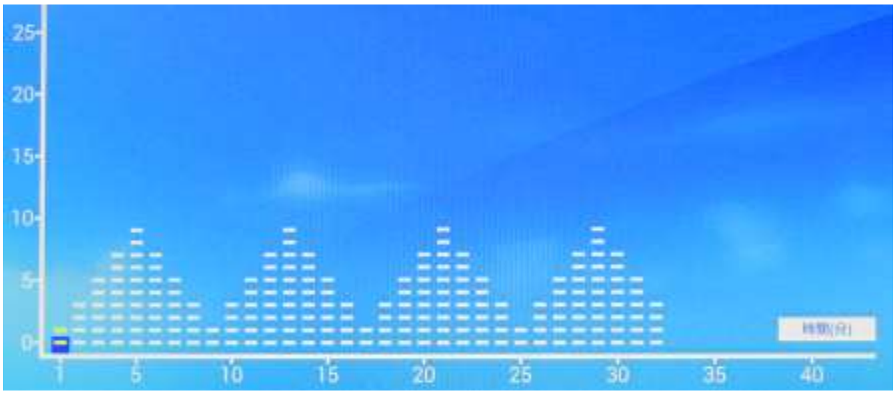
初級



中級

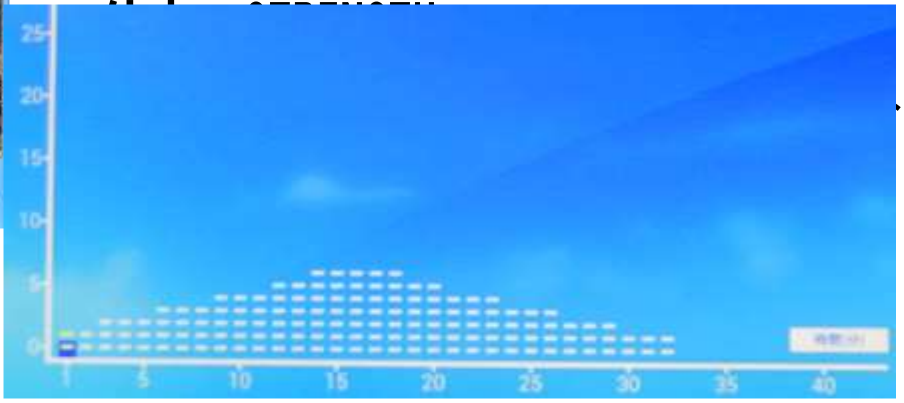


上級

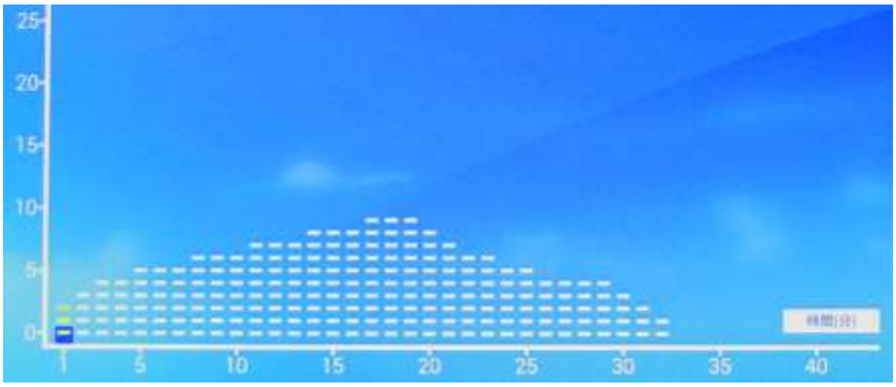


プログラム内容説明

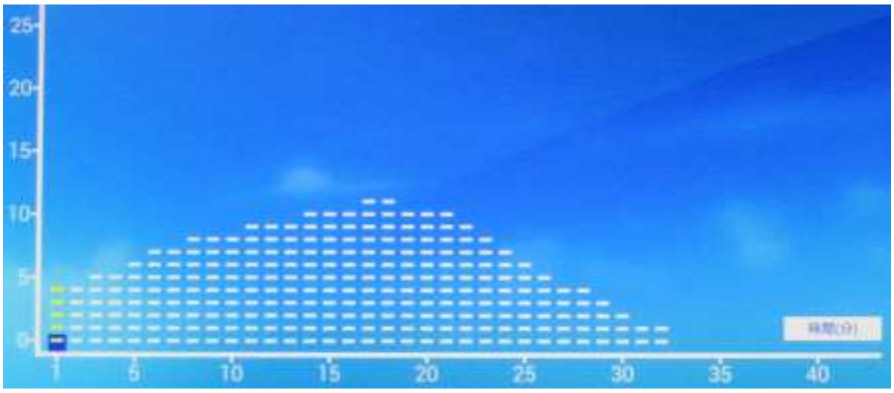
します。



中級



上級

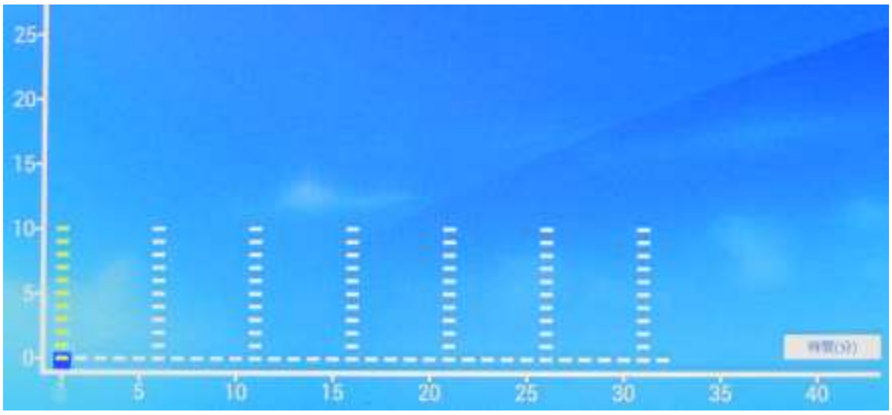


プログラム内容説明

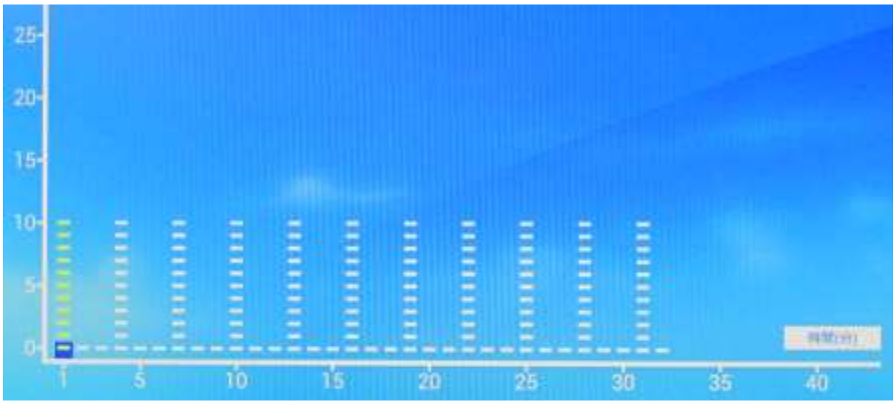
インターバル：INTERVAL

高負荷と低負荷を交互に繰り返すトレーニング方法です。
無酸素運動なのでスタミナをつけるのに最適なプログラムです。

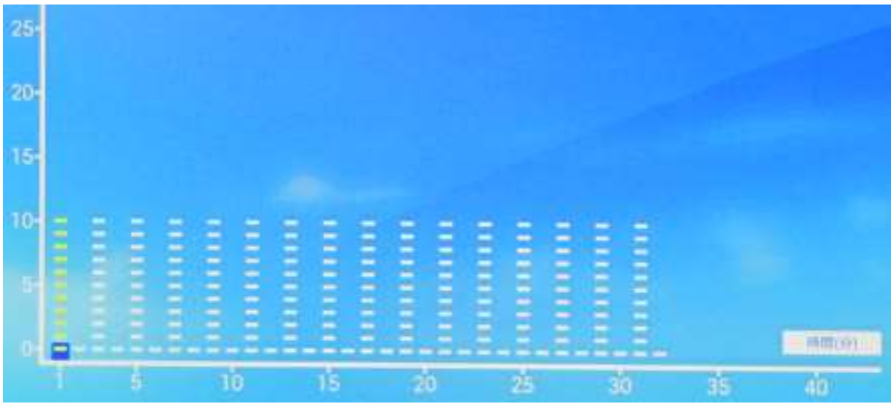
初級



中級



上級



プログラム内容説明

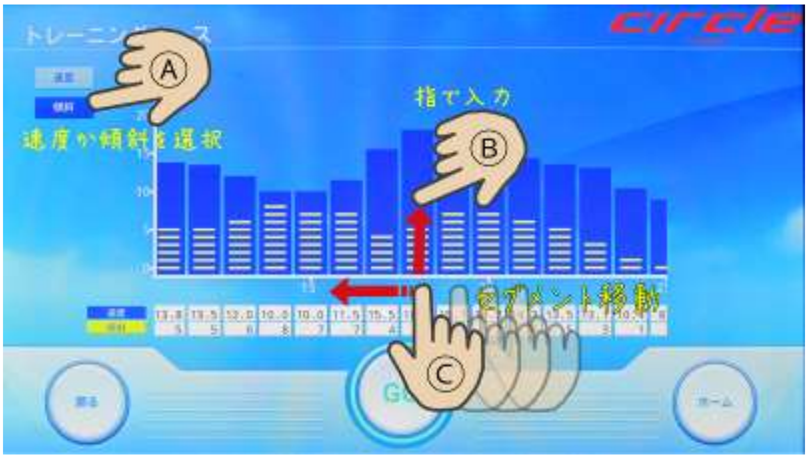
カスタマイズ

自分自身で速度と角度を設定出来ます。

注意）入力したデータのメモリー機能はありません。

①
プログラム選択画面で「カスタマイズ」を選択後、体重と運動時間を入力します。
数字入力を訂正したい場合は キーを押すと削除できます。
入力後に決定ボタン を押します。
体重と時間を入力後に ボタンを押します。

②
左図のⒶ「速度」「角度」を選択します。選択された側は青色背景白文字となります。
次に32段階のセグメントを指で入力していきます。（青棒は速度、黄色線は傾斜）
セグメントを移動させる場合は右図Ⓒのように横にスライドさせると移動が出来ます。
ボタンを押すとカウントダウン後に走行ベルトが動き出します。



プログラム内容説明

心拍数コントロール

速度や角度を自動で変化させて、目的の心拍数を一定に保つメニューです。

脂肪燃焼

減量モードで、最大脈拍数 60%～70%の中低運動強度脈拍数を設定でき、プログラムは運動強度を自動的に調整して設定した脈拍数に達することができます。

エアロビクス

心肺強化モードで、最大脈拍数 71%～80%の中高運動強度脈拍数を設定でき、プログラムは運動強度を自動的に調整して設定した脈拍数に達することができます。

パフォーマンス

心肺機能を向上するトレーニングで、最大脈拍数 81%～90%の高運動強度脈拍数を設定でき、プログラムは運動強度を自動的に調整して設定した脈拍数に達することができます。

カスタマイズ

目標の脈拍数を入力して、その脈拍数を一定に保つ為に自動で角度と速度を変化するメニューです。

プログラム内容説明

体力テスト

アメリカの消防、軍で行われているテストプログラムです。

GERKIN プロトコル
プログラムは、運動強度を使用者の脈拍が最大脈拍数の 85%に達するまで自動的に増して、使用者は速度と傾斜を自ら調整できず、テストを終了しない限り、手動で停止すると終了と見なされません。本プログラムは、無線式チェストベルトを装着する必要があります。

COOPER テスト
プログラムで 12 分間走を行い、使用者自身で速度をコントロールし、テストを終了しない限り、手動で停止すると終了と見なされません。

USMC PFT：海兵隊テストプログラム
4.8 km/3 マイル距離テストで時間を計測します。

陸軍 PRT：3.2 km/2 マイル距離テスト

海軍 PRT：2.4 km/1.5 マイル距離テスト

USAF PFT：2.4 km/1.5 マイル距離テスト

連邦法テストプログラム：2.4 km/1.5 マイル距離テスト

その他の機能説明

USB ポート/イヤホンジャック

USB ポート：音楽データの読み込み、データの保存とプログラムの更新用です。
USB スティック等で保存可能です。

音源のイヤホンジャック(音源再生 3.5mm のコネクタはいずれも使用可能)
※イヤホンケーブルの差込用に使用します。

USB ポートについて

USB スティックを USB ポートに差し込みます。
運動終了後に 保存ボタンを押します。
保存が完了するとファイル名が表示されます。
終了後 ボタンを押して終了させます。

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 jpg 画像と csv データの 2 種類に保存されています。(右図)jpg ファイルは右図のような画面で、また csv ファイルはエクセルなどで関連付けて開くとトレーニング機器のタイプ、時間、距離、カロリー、ペース、ベストペース、脈拍（アベレージ）、脈拍（最大）が表示されます。

T-201601130653.csv	2016/01/13 6:54
T-201601130653.jpg	2016/01/13 6:54
T-201601130616.csv	2016/01/13 6:16
T-201601130616.jpg	2016/01/13 6:16
T-201601130600.csv	2016/01/13 6:00
T-201601130600.jpg	2016/01/13 6:00

Jpg 画面

	A	B	C
1	Type	Treadmill	
2	Time	0:32:00	
3	Distance	003.63 km	
4	Calories	413	
5	Pace	0:08:48	
6	Best Pace	0:06:03	
7	Average Heart Rate	077 bpm	
8	Max Heart Rate	176 bpm	
9			

csv ファイル

その他の機能説明

充電機能について

パネルの下側にあるケーブルでスマートフォンなどを充電することが出来ます。
Android は MTP(メディア転送プロトコル)付き携帯電話をサポートします。i-Pod 対応
i-Phone 4S, i-Phone 4, i-Phone 3GS/ i-Pod touch（第 1～4 世代）
ケーブルをホルダーから外してメディアデバイスに差し込んで充電してください。
注）機種によって出来ない場合があります。

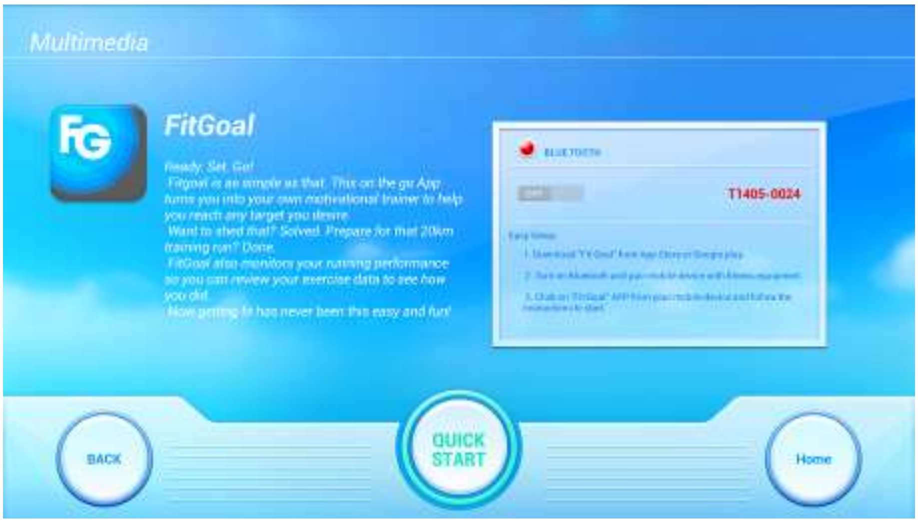
i-Phone

Android

Bluetooth 機能について

Fit Goal 設定へのアクセス：

使用前、まず Google Play 或いは APP Store で FitGoal をダウンロードしてください。
スマートフォンのブルートゥースをオンにします。
ブルートゥーススイッチの右側にブルートゥースシリアル番号が表示され、スマートフォン又はタブレット PC のブルートゥースをオンにして、このシリアル番号とマッチングさせ、マッチングが成功するとスクリーン上のリンク表示灯が赤灯から緑灯に変わり、機器のスタートボタンが反応しません。
スマートフォン或いはタブレット PC で FitGoal APP を起動して関連の設定を行った後でスタートボタンを押すと、APP が機器上のスタートボタンを押して運動開始を指示した時、機器のスタートボタンが使用できます。直接運動を開始或いはその他のトレーニングプログラムを選択した後で運動を開始し、FitGoal が運動の履歴と関連の情報を記録します。



走行ベルトの調整方法

走行ベルトの調整方法

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、早い時期に調整が必要となる場合もございます。**

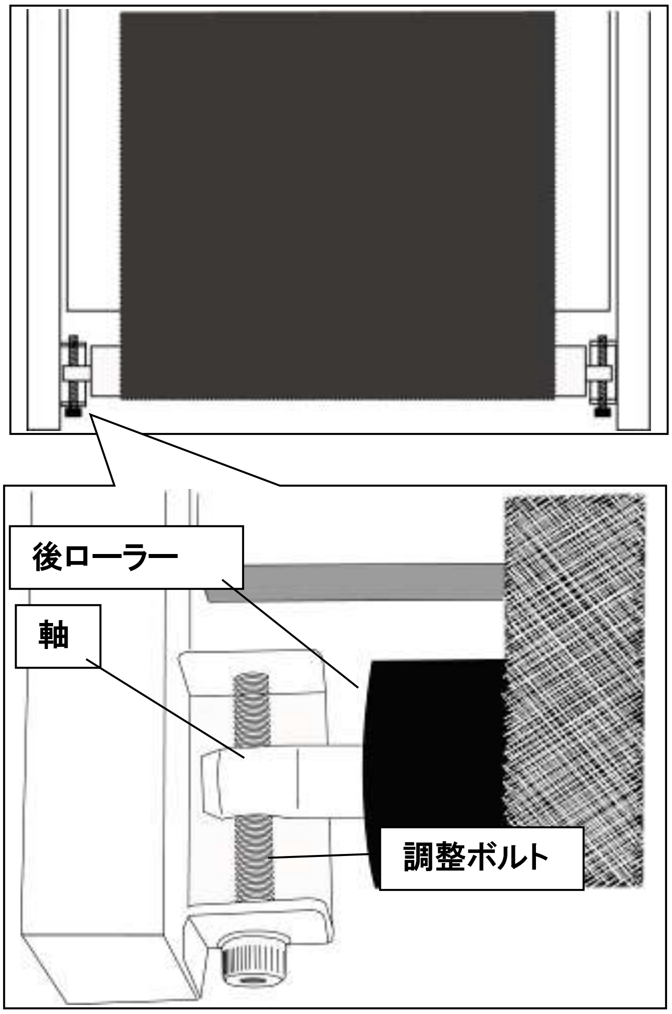
ベルト調整が必要となる症状

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

1.走行ベルトのしくみ

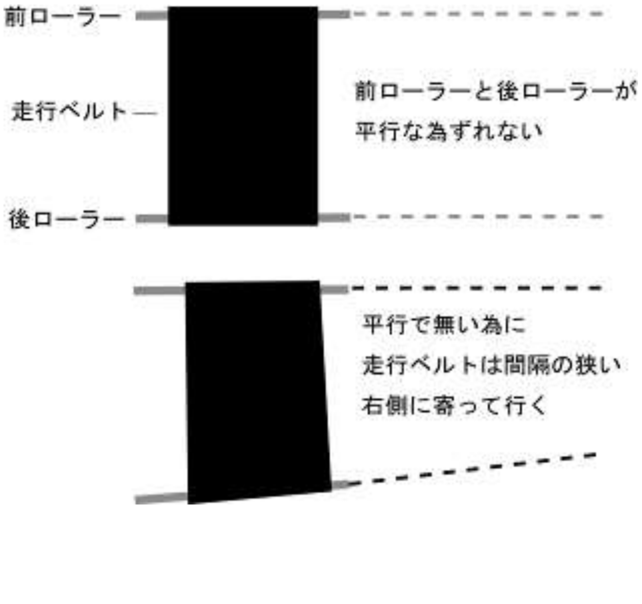
ステップ後方のカバーの中は右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。
このボルトを回すことにより、
後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



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。

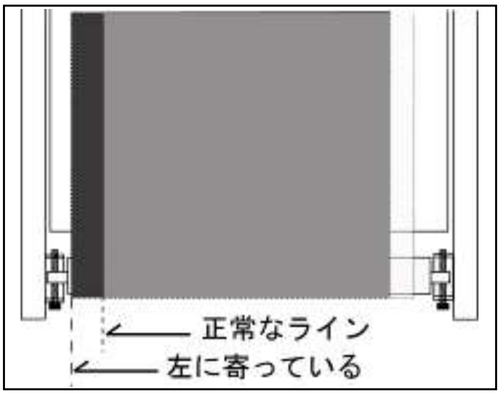
その際は寄った側の調節ボルトを回して調整が必要です。



2.走行ベルトの調整の仕組みの説明

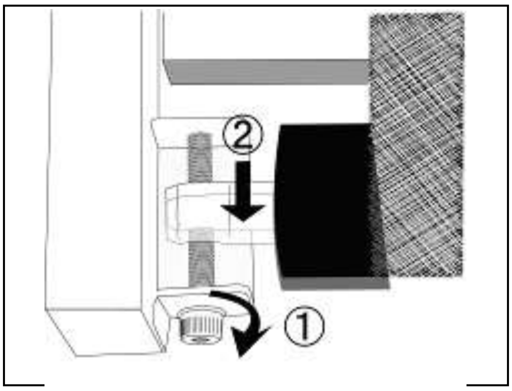
走行ベルトがずれる原因として考えられる原因
- 使用者の効き足の蹴る力
- 走行ベルトの伸び（消耗）
- 設置面の傾き

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

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。

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。

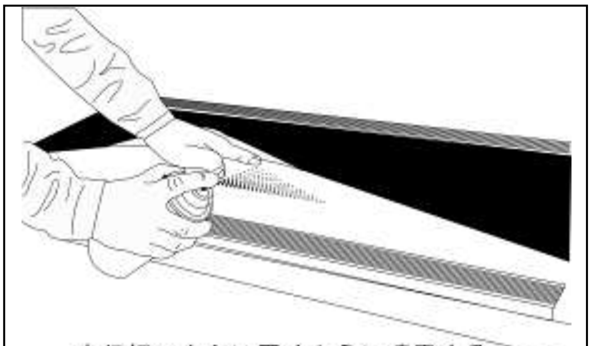
その後、通常通りの走行をしてベルトのズレを確認してください。 異常なければ走行ベルトの調整は完了です。

4.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。

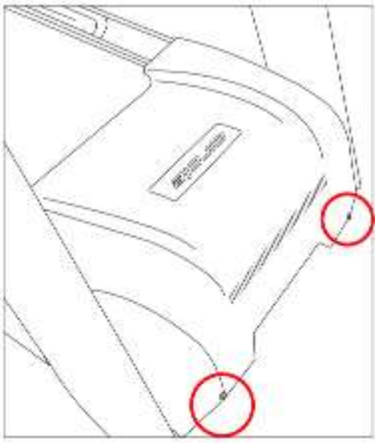
日ごろのお手入れ

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。



走行板の中心に届くように噴霧する

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。右図の丸部分のモーターカバーのネジを緩めて、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。
（カバー内部で二カ所マジックテープでも固定してあります。）

●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。

トラブルシューティング

本製品は電気的に障害が起きるとディスプレイにエラー表示が出ます。エラー表示が出たときや本体が動かなくなってしまった時に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。

症状/表示エラーコード	原因	対処方法/確認箇所
AC-1	電圧不足	本体に必要な電圧(ボルト)が足りません。 一度、コンセントを抜いて 5 分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら電気工事に相談し、お部屋電圧を上げてください。 もしくは販売店へご相談ください。
AC-2/AC-3	過電圧	電圧の高い場合のエラーコード 一度、コンセントを抜いて 5 分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら電気工事に相談し、お部屋電圧を上げてください。 電気業者あるいは販売店へご相談ください。
AC-4/AC-5	過電流	急激に電流が基盤に流れた時のエラーコード 走行ベルトの消耗などで電子部品に負担が掛かっているおそれがあります。 走行ベルトの張り調整、走行板へのシリコンスプレーの噴霧をしてください。 メンテナンスをあまりされていないようでしたら走行ベルトの交換をお勧めします。
AC-6	コンバータの故障	走行ベルトの消耗などで電子部品に負担が掛かっているおそれがあります。 一度、コンセントを抜いて 5 分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら電気工事に相談し、お部屋の電圧を上げてください。 販売店へご連絡してください。
AC-7	コンピューター類の故障	一度、コンセントを抜いて 5 分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら販売店へご連絡してください。
UART	電気系統の異常	インバーターの故障、ケーブルの接続不良。販売店に連絡してください。もう一度スイッチ オンしてスタートを押して下さい。 解除できない場合、「UART」が表示する時、モーター基盤を交換して下さい。

商 品 仕 様

名称	CIRCLE
形式	M8　E　Plus
電源	単相 AC200V
傾斜角度	約 0～20%
設定速度	約 0.5～25.0km/h
計器表示	速度　距離　時間　脈拍　消費カロリー　傾斜角度レベルステップ数
脈拍(パルス)方式	ハンドタッチセンサー式
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 580×長さ 1530mm
本体サイズ	(約)幅 920×長 2150×高 1570mm
本体重量	約 210Kg
最大使用体重	182Kg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

2016 年 2 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㈱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、お買いお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。

品名：　CIRCLE

形式：　M8E　Plus

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.

※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てください

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