

HJ-897



テーブルモード



仕事中でも運動！



ショックアブソーバー搭載

取扱説明書

この度はヘルスジョガー HJ-897 をお買い上げ頂き
誠にありがとうございます。

本製品はご家庭やオフィスでお手軽に運動出来るように
開発された高性能のトレッドミルです。

安全に正しくご使用いただく為、ご使用前には必ず本書を
よくお読みください。

お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いた
だける様、大切に保管して下さい。






目次

もくじ	P1
安全上のご注意	P2
アースについて	P3
組立て部品リスト	P4
組立て方法	P5-P7
機能説明	P8-P10
乗り方について	P11
パネル画面説明	P12
パネル機能表示	P13
操作方法	
● ランニングモード	P14
● テーブルモード	P15-P16
● HRC(脈拍コントロール)	P17
● ユーザープログラム	P18
プログラム内容	P19-P21
エラーが出たら	P22
メンテナンス	
● 走行ベルトのしくみ	P23-25
● 走行ベルトの調整方法	P26
● シリコン噴霧方法	P27
部品展開図	P28
部品名称	P29
商品仕様書	P30
保証書	P31

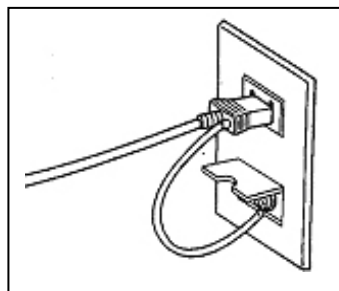
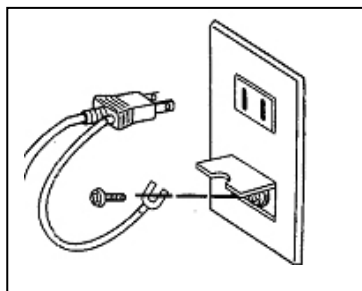
モデルチェンジのため、部品仕様の一部および価格を変更する場合がありますのでご了承ください。

ご使用前には取扱説明書をよく読み、必ず従ってください。

 注意	<p>*本商品はA C100V 15A 50/60Hz 仕様になっております。(単独回路他 A C100V15A以上の専用回路で使用)他の異なる電圧でご使用にはならないでください。</p> <p>*感電予防のために、組立時、使用后、清掃前には必ず電源プラグを抜いてください。</p> <p>*ご使用後は必ず電源プラグを抜いてください。</p> <p>*電源コードを手で引っ張らないでください。</p> <p>*電源コードが発熱する物の有る場所に(ストーブ等の前)放置しないように、してください。</p> <p>*同じコンセントから他の電気製品と同時に使用しないでください。</p>
 注意	<p>*脈拍測定機能は、あくまで運動中の目安としご利用下さい。 医療目的のためではありません。</p> <p>*運動始める前には、医師にご相談ください。</p> <p>*運動中に体に異常を感じたら、直ちに使用を中止して医師の診断を受けてください。</p> <p>*障害を持つ方がご使用になる場合は、医師の許可を得、必ずどなたかが付き添ってご使用ください。</p> <p>*商品の付近にお子様やペットを近づけないでください。</p>
 注意	<p>*商品が落下破損、または水に浸かった場合には決して使用せず、販売店にお知らせください。</p> <p>*取扱説明書に記載してある方法でご使用ください。</p> <p>*屋外での使用、保管はしないでください。</p> <p>*エアゾールが使用されている、あるいは酸素が制限されている場所では使用しないでください。</p> <p>*走行ベルトが回転している最中に、走行ベルト上で立ち止まらないでください。</p> <p>*体重制限は140kgです。</p> <p>*水に濡れた手や湿気の多い場所では使用しないでください。</p> <p>*起毛の長い『約10mm』以上の絨毯の上では使用しないでください。</p> <p>*商品のいかなる隙間にも物を入れないでください。 火災・感電・けが・故障の原因になります。</p> <p>*商品は硬く水平な場所、そして壁から1mくらい離して設置してください。 また、清潔な場所に保管してください。</p> <p>*必ず靴紐の無い運動靴を履いて使用してください。脱げ易い靴や、スリッパや素足で使用しないでください。けがの原因となります。</p> <p>*必ず運動に適した衣服と紐類のない服装で使用してください。手すりや回転部分に衣類や身に付けているアクセサリが当たらないように注意してください。</p> <p>*長い髪の毛は束ねてトレーニングしてください。(転倒した時ベルトに巻き込まれるとケガの恐れがあります)</p> <p>*必ず走行ベルトの前部で歩行、走行して下さい。</p> <p>*ご自分に合った速度で歩行、走行してください。無理をしないでください。</p> <p>*商品の上でジャンプしないでください。</p> <p>*商品に液体を落とさないでください。</p> <p>*他の方がご使用中は、商品に触れないでください。</p> <p>*商品の下に手や足を入れないでください。</p>

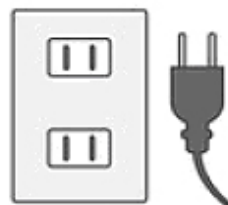
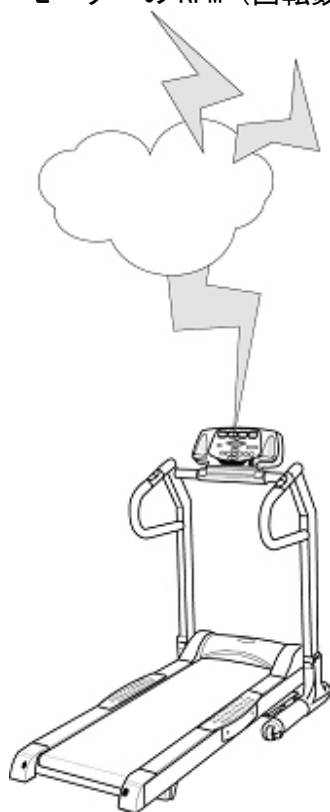
アースについて

漏電や静電気の際に製品へのショックや感電を防ぐため、必ずアースをとってください。アースが取ってあることで本体に急激な電気が流れても逃げるようになります。取っていないとモーター基盤等の故障に繋がります。この製品のコードにはアースプラグが備わっています。プラグはアースがとってあるコンセントに差し込んでください。



危険

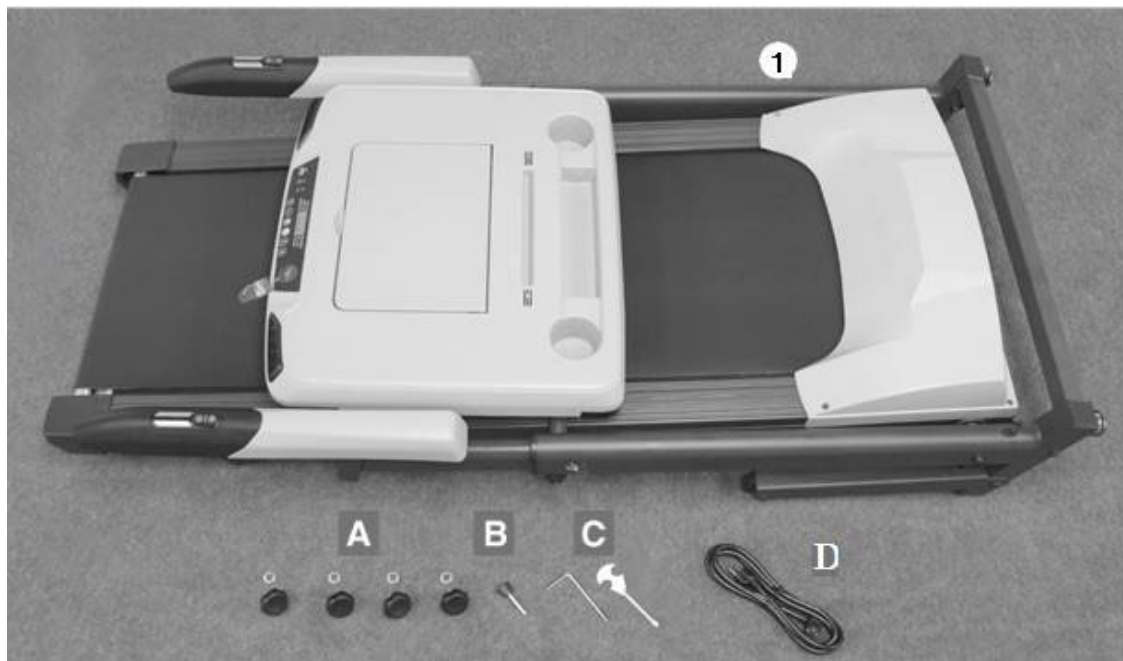
不適切なアースのとり方は電気ショックの危険を引き起こす場合があります。アースが適切にとられているかどうかご不明な場合は、電器店にお問い合わせください。もし適切なコンセントがない場合は、電器店に依頼し設置してください。この製品の仕様は100V・15Aで、アースプラグが備わっています。タコ足配線や5%以上の電圧の変動下でのご使用は正常に作動せず、コンピューター基盤に誤作動を招き、故障させるおそれがあります。指定された以外の部品のご使用による故障等は保証されません。モーターのRPM（回転数）における差異は±10%です。



100V必ず必要！



組み立て部品リスト

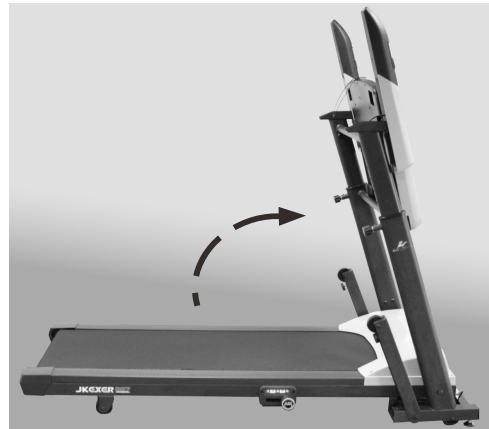


①. メインフレーム	1	台
Ⓐ. ノブ&ワッシャー	各4	個
Ⓑ. ピン	1	本
Ⓒ. 工具	2	本
Ⓓ. 電源コード	1	本

組み立て方法

STEP1

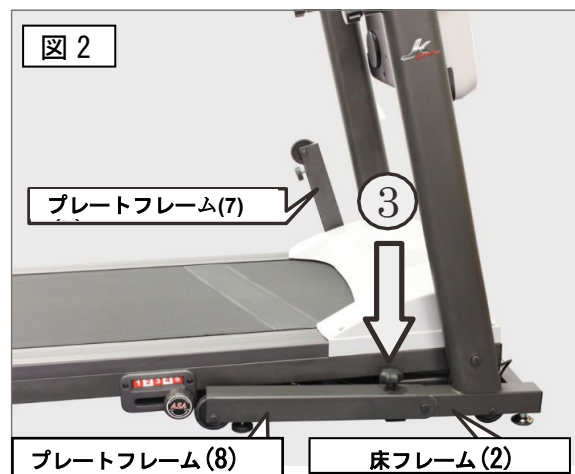
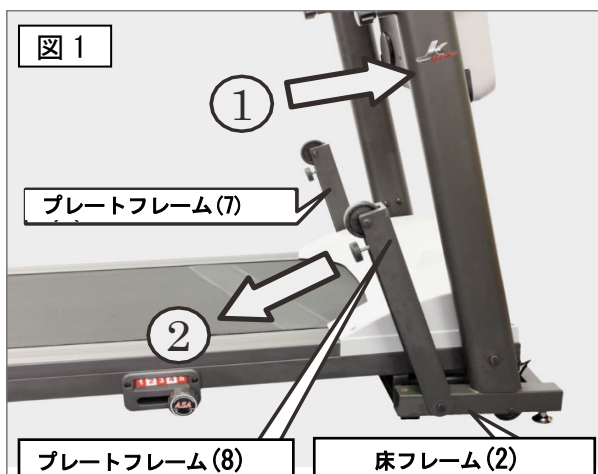
図のように支柱を持ち上げます。



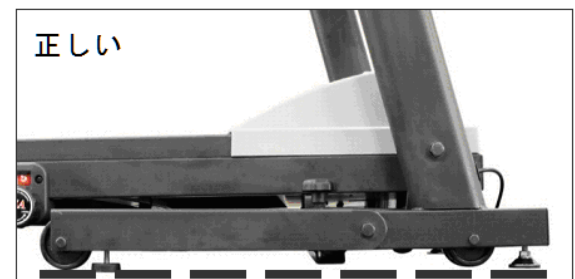
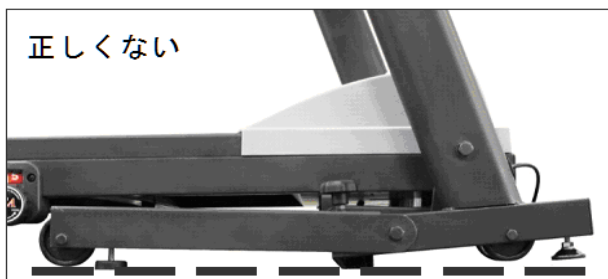
STEP2 プレートフレーム (7&8) と床フレーム②を組み立てます。

支柱①を前にやや持ち上げます。支柱をそのままの状態にして図1のようにプレートフレーム②(7&8)を下げます。

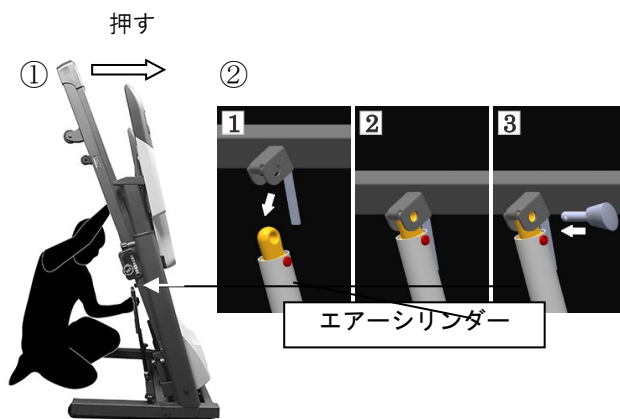
さらに図2のようにプレートフレーム (7&8) を床フレーム (2) と一緒に水平に下げたら、ノブとワッシャー③で留めます。



注意) 下図の様にフレームが水平になっていることを確認して下さい。



組み立て方法



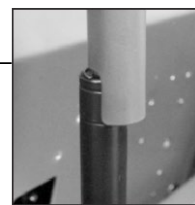
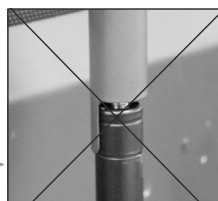
STEP3

●フレームとエアシリンダーの固定

- ① 走行面を折り畳み、エアシリンダーを持ち上げます。
- ② 少し走行面を奥に押すようにしながら、エアシリンダーの先端をフレームのU字ブラケットにはめ込んでください。
- ③ ピン(B)を差し込んでフレームとエアシリンダーを固定してください。



シールのこちらの面を表にしてください
走行板を床におろすときは、シールの所を足で軽く押してください。



組み立て方法



STEP4

ハンドルバーを持ち、デスクをゆっくりと下げます。

STEP5

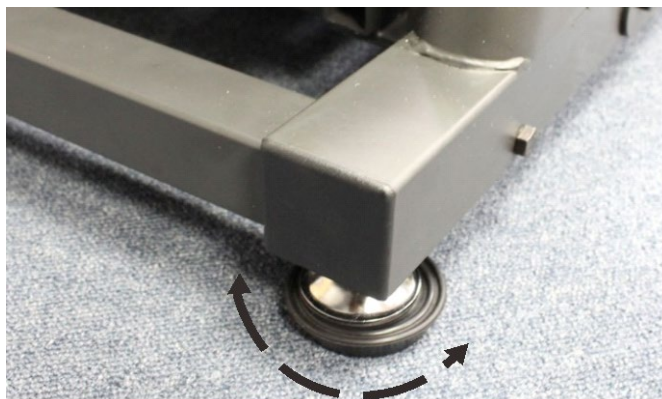
ノブ (A) を使ってハンドルバーを支柱に固定します。

以上で組立は終了です。

機能説明

アジャスター調整

本体が不安定な場合は、右図のアジャスターで商品が水平になるようバランスを調節してください。



テーブルモード

最高速度 6km/h まで

表示パネルを手前に折りたたみ、テーブルとしても使用できます。操作は、右図赤枠部分テーブル前面のボタンで行います。ウォーキング中は安全のため、インクラインは調節できないようになっています。テーブルにすると、ノートパソコンやタブレットを置いて使用でき、USB やスピーカーも使用できます。



ランニングモード

最高 18km/h まで

表示パネルを上げ、ランニングモードで操作してください。右図のようにして使用します。



機能説明

テーブルの前後調整

位置は3段階で調整できます。

STEP1: デスク右下のロックピンをゆるめてください。

STEP2: ロックピンを引き下げて、もう一方の手でデスクを動かしてください。

STEP3: 動かしたい位置に調整したら、ロックピンを入れてください。

STEP4: ロックピンを締めてください。



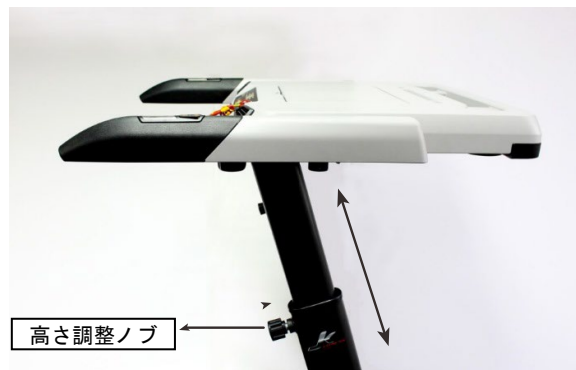
デスクの高さ調整

高さは8段階で調節できます。

STEP1: 左右の支柱にあるノブをゆるめてください。

STEP2: デスクを自分に合った高さに調節してください。

STEP3: きちんとノブのピンが支柱にはまるように差し込んでから、しっかりとノブを締めてください。



◎最後にデスクの高さ・前後のノブが締まっているか再度確認してください。

ASA (ショックアブソーバー) の調整

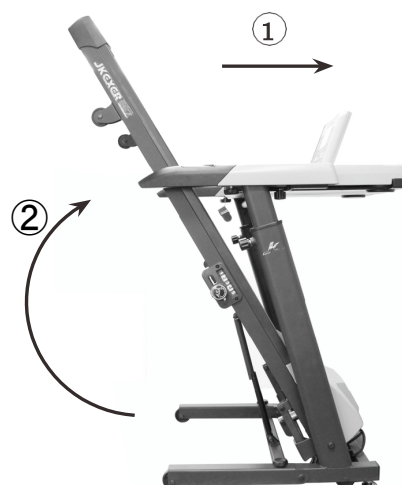
左右のフレームにショックアブソーバーが設置されています。1~5に上げるにつれ硬くなります。(1: 軟~5: 硬) 走行中の調整はお止めください。



機能表示

走行板を上げる（保管時）

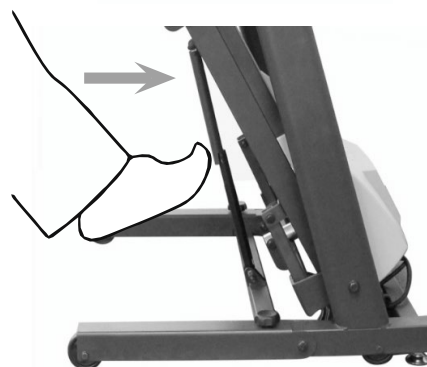
右画像のとおり、デスク（テーブル）を①最前に移動させ、②走行板の後を持ち上げ、エアシリンダーがカチンと音がするまで持ち上げ、下がらないことを確認した後に手を離してください。



走行板をさげる

走行板を下げるときは、走行板を手で前方へ少し押し、エアシリンダーを右画像のように足で押しロックを外し、走行板を床に降ろします。

次第に走行板が下がってきますので、床に着いたら手を離してください。



移動方法

前フレームの下に2つのキャスターが設置されており、走行板を上げた状態で移動が可能です。

Step 1. 走行板を上げる（上記をご参照ください。）

Step 2. 走行板を上げて、ロックが固定したことを確認して、本体を手前に倒して、キャスターを利用して移動してください。

- * 警告：ロックせずに移動しますと、思わぬ事故につながる恐れがあります。
- ：無理な体勢で移動しますと、けがを起す恐れがあります。
- ：一人で移動が無理な場合、二人で注意して移動してください。

保管：本製品は、立てて保管します。

保管注意：保管場所のスペースが十分確保でき、湿気のすくない所で保管ください。

1. 使用しないときは、電源ケーブルをコンセントから抜いてください。
2. 商品を保管している場所にお子様やペットを近づけないでください。

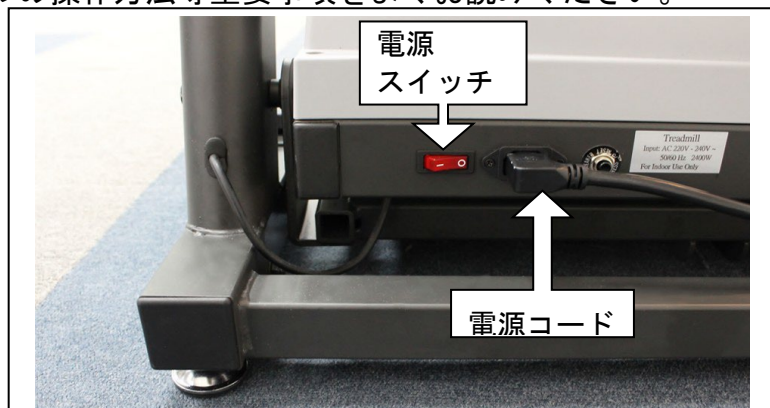
乗り方について

正しい乗り方

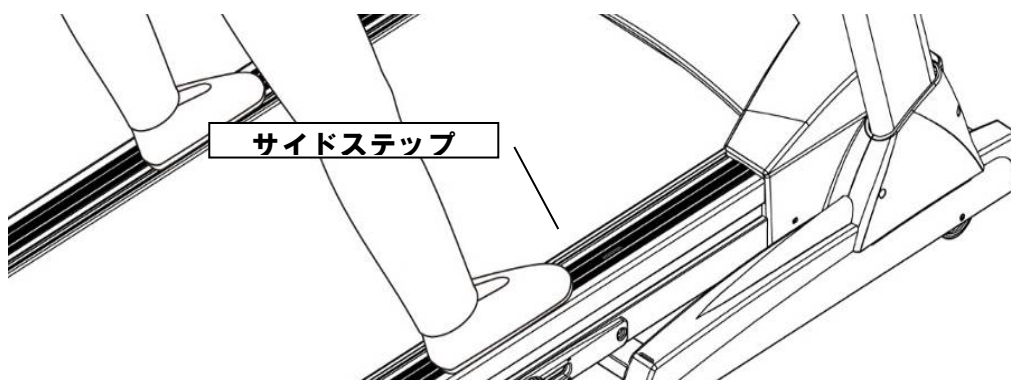
使用前

1. 最初に取扱説明書にあるパネルの操作方法等重要事項をよくお読みください。

電源コードを差し込みます。
電源スイッチを「-」側に押し
すと電源が入ります。



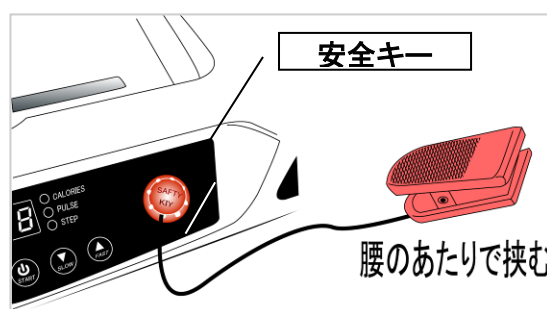
2. 走行ベルトを動かす前に、走行ベルトではなく、左右両方のサイドステップに立ってください。



3. 安全キーを表示パネルの所定の場所に設置し、反対の先端（クリップ）を衣服に挟んでください。

- 安全キーが外れるとパネル数字が消え「--- --- ---」表示になります。
- 安全キーが設置された段階で、マニュアルモードとなっています。

4. 速度0.8Km/hで走行ベルトが動いてから、ハンドルバーにつかまりながら走行ベルトに足をのせ、歩き始めてください。



終了方法

運動を終了するときはスピードを徐々に下げていって、サイドステップに足を乗せてからストップボタンを押して運動を終了します。すべてのトレーニングが終了しましたら本機下の電源ボタンを「○」側へ押し、本機の電源を切ってください。

パネル説明



- ①傾斜：0～12段階あり、縦に8、横に12個のグラフと、円状のグラフでインクラインの度合いを示します。
- ②時間：00秒～99.59分. 初期設定30分。
- ③スピード：0.8～18 km/h。縦に8、横に12個のグラフが400m毎のラップとスピードを示します。
- ④PULSE 脈拍：40～200BPM.
PROG プログラム：0 - 01～12 - H1 - H2 - H3 - U1 - U2
- ⑤カロリー：10～990 KCAL 初期設定10。
- ⑥STEP 歩数：0～9999
AGE 年齢：10～99, 初期設定30才。
- ⑦距離：1～18 Km, 初期設定1 km
レベル：L1～L3

歩数表示 注意

1. 歩数のカウントを蓄積をします。
 2. 歩数のカウントは、歩き始めてから20秒以内もしくは20～30歩以内でスタートします。
 3. 正確さは、体重によって劣ることがあります。45.5 kg以上の方が2～6 km/hのスピードで歩くと、歩き方にもよりますが正確さは95%まで上昇します。
- ⑧スピードボタン
- 1) . プログラムとレベルを選択する。(Manual, P1～P12, H1～H3, U1～U2, L1～L3)
 - 2) . スピードの増減 ▲ ▼
 - 3) . セットデータの調整
- ⑨. 決定ボタン
セットデータの確定
- ⑩. スタートボタン
スタート

パネル機能表示

⑪. 数字ボタン

- 1) はやくスピードを調節するためには、数字ボタンを押し、それからスピードボタンを押ししてください。

例：8 km/hを出す場合には、最初に8を押し、スピードボタンを押すと8 km/hになります。また16 km/hを出すためには、最初に16を押し、スピードボタンを押すと16 km/hになります。

- 2) はやく傾斜角度を調節するためには、数字ボタンを押し、それから傾斜を押ししてください。

例：5%を出す場合には、最初に5を押し、傾斜ボタンを押すと5%になります。

- 3) はやくプログラムを選択するためには、数字ボタンを押し、それから決定ボタンを押ししてください。

例：マニュアル：0を押し、それから決定ボタンを押ししてください。

P1：1を押し、それから決定ボタンを押ししてください。

P12：1と2を押し、それからエンターを押ししてください。

H1 (P14)：1と4を押し、次に決定ボタンを押ししてください。

H3 (P15)：1と5を押し、次に決定ボタンを押ししてください。

U1 (P16)：1と6を押し、次に決定ボタンを押ししてください。

U2 (P17)：1と7を押し、次に決定ボタンを押ししてください。

⑫. リセットボタン

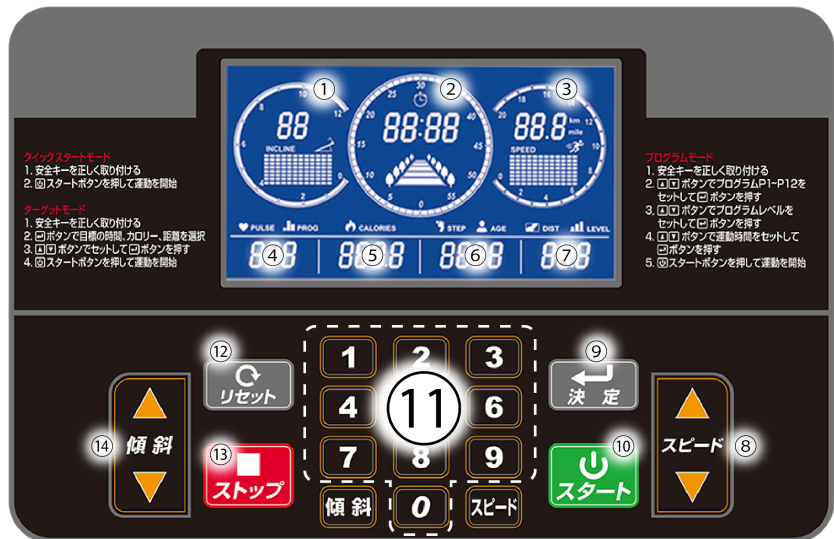
- 1) ストップモードは、リセットボタンを押すとスタンバイモードになります。
- 2) プログラム選択時のストップモードは、リセットボタンを押すとスタンバイモードになります。
- 3) データセッティングの場合、リセットボタンを押すと初期設定モードになります。

⑬. ストップボタン

- 1) ストップボタンを押すと一時停止し、インクラインが0%に下がります。
(注意：一時停止の状態、スタートボタンを押すとインクラインが元の%に上がり、スピードは0.8 km/hから再開します。)
- 2) 一時停止モードから20分が経過すると、すべてがリセットされ初期モードになります。

⑭. インクラインボタン：傾斜

- 1) プログラムとレベルを選択する。(Manual, P1 ~ P12, H1 ~ H3, U1 ~ U2, L1 ~ L3)
- 2) インクラインを上下させる。
- 3) セットデータを調節する。



クイックスタートモード
1. 安全キーを正しく取り付ける
2. ⑧スタートボタンを押して運動を開始

ターゲットモード
1. 安全キーを正しく取り付ける
2. ④ボタンで目標の時間、カロリー、距離を選択
3. ④ボタンでセットして④ボタンを押す
4. ⑧スタートボタンを押して運動を開始

プログラムモード
1. 安全キーを正しく取り付ける
2. ④ボタンでプログラムP1~P12をセットして④ボタンを押す
3. ④ボタンでプログラムレベルをセットして④ボタンを押す
4. ④ボタンで運動時間をセットして④ボタンを押す
5. ⑧スタートボタンを押して運動を開始

操作方法

ランニングモード

コントロールパネルを起こしてランニングモードにします。

(速度0.8~18km/h)

クイックスタート (マニュアル操作)

- 1) スタート(スタート)ボタンを押すと走行ベルトが動き出し、時間、距離、歩数、カロリーが0からカウントされていきます。
- 2) まず、スピードのドット表示が点滅し、インクラインに0が表示されます。
- 3) ドットが1増えるごとに400mを走ったこととなります。
- 4) 傾斜(傾斜) / (傾斜) ボタンやスピード(スピード) / (スピード) ボタンを押して希望の数値に調整することができます。



P1~P12 設定プログラム

Step1. スピード(スピード) / (スピード) ボタンまたは傾斜(傾斜) / (傾斜) ボタンを押して、P1~P12のプログラムを選択してください。

Step2. 決定(決定)ボタンと傾斜(傾斜) / (傾斜) ボタンやスピード(スピード) / (スピード) ボタンを押して、レベル1~3を選択してください。

Step3. 決定(決定)ボタンを押して、初期設定されている30:00を点滅させ、傾斜(傾斜) / (傾斜) ボタンまたはスピード(スピード) / (スピード) ボタンを押して10~99の運動時間を設定してください。

Step4. 決定(決定)ボタンとスタート(スタート)ボタンを押して始めてください。

*H1, H2, H3 脈拍コントロールプログラム (HRC1 ~ HRC 3)

Step1. スピード(スピード) / (スピード) ボタンまたは傾斜(傾斜) / (傾斜) ボタンを押して、H1~H3を選択してください。

Step2. 決定(決定)ボタンを押して、傾斜(傾斜) / (傾斜) ボタンまたはスピード(スピード) / (スピード) ボタンで年齢を設定してください。(初期設定は30歳になっています) 事前に設定されている最高脈拍が表示されます。

Step3. 決定(決定)ボタンとスピード(スピード) / (スピード) ボタンまたは傾斜(傾斜) / (傾斜) ボタンを押して、1~3までのレベルを選択してください。

Step4. 決定(決定)ボタンを押して、初期設定されている30:00を点滅させ、傾斜(傾斜) / (傾斜) またはスピード(スピード) / (スピード) ボタンを押して10~99の運動時間を設定してください。

Step5. 決定(決定)ボタンとスタート(スタート) ボタンを押して始めてください。

HCRプログラムを使用するには、トランスミッター (オプション別売り)

もしくは両方の手でハンドルの脈拍を握らなければなりません。トレッドミルは脈拍に従いながら前もって設定したスピードやインクラインを自動的に調整します。

操作方法

テーブルモード

コントロールパネルを倒して
テーブルモードにします。
(速度0.8~6km/h)



①. 時間 ②. スピード ③. 距離 ④. カロリー ⑤. 脈拍 ⑥. ステップ (歩数)

注意

1. 本商品は、定めた歩数の目標達成のため、歩数のカウント、積算をします。
2. 歩数のカウントは、歩き始めてから20秒以内、もしくは20~30歩以内でスタートします。
3. 正確さは、体重によって劣ることがあります。45.5kg以上の方が2~6km/hのスピードで歩くと、歩き方にもよりますが正確さは95%まで上昇します。

パネルボタン

⑦. ファンボタン

ファンを使用するときに押します。パネル(上)を上げた状態でも使用できます。

⑧. モードボタン

各ボタンの機能を表示するときに押します。

⑨. ストップボタン

- 1) ストップするときに押します。
- 2) 20分以上ストップすると、すべてのシステムがリセットされ初期モードになります。

⑩. スタートボタン

スタートするときに押します。

⑪. ▼遅い・▲速いボタン

スピードを増減するときに押します。

⑫. USB差込口：タブレットと携帯電話(スマートフォン) 10W USB(充電器)&音楽再生

⑬. ヘッドホンピン差込口

⑭. オーディオ

注意：ステップ数をカウントしていない場合は、3分後に自動的に停止します。

ハンドルバーにあるスピードボタンで0.5km/hずつスピードが増減できます。

ハンドルバーにあるインクラインボタンでインクラインを調節できますが、パネル(下)で操作中は利用できません。

操作方法

テーブルモード



テーブルモード 速度 (0.8~6km/h)

コントロールパネルを倒して、安全キーを差し込んでください。下のコントロールパネルの時間表示がライトアップされます。

1. エクササイズを開始するためにスタートボタンを押すと、時間、スピード、距離、カロリー、脈拍と連続して点滅します。
2. スキャンモードでは、スピードを調節するとき、スピードに移り、5秒後に再びスキャンが開始され、距離、カロリー、脈拍、歩数と連続して移動します。
3. スキャンモードでは、使用者がチェストベルトを着用しているとき、脈拍に移り、脈拍数を表示します。モードボタンを押すと歩数、再びモードを押すと時間が点滅し、各部分が連続して表示されます。トランスミッターを外すと脈拍の数値は停止し、再び歩数、時間、スピード、距離、カロリー、そして脈拍と移ります。
4. スキャンモードでは、パルスセンサーを握っていてもパルスから他の数値が表示され、パルスに戻ります。パルスセンサーから手を離すと歩数が表示され、各部分が連続して表示されます。あるいは、モードボタンを押すと歩数に移ります。
5. 特定の機能に絞るなら、モードボタンを押し、選択してください。

警告

高速ランニングでの使用中はタブレット等の使用はおやめください。

注意：使用中の注意

1. 18km/hまでスピードを上げるときはパネル（上）をご使用ください。
2. 6km/h以下での使用は、パネル（下）をご使用ください。
3. 上下パネルどちらを使用中でもファンを使うことができます。

操作方法

HRC（脈拍コントロール）

HRC 1スピード調整

1. トランスミッターを装着、あるいはハンドルパルスセンサーを握り、スタート(⏻)ボタンを押した後30秒でコンピューターが脈拍を測定し、次の操作を表示します。
2. 30秒以内に脈拍を測定しない場合、本機はストップし、脈拍の数字は3回点滅します。3分後トレッドミルはスタンバイモードに戻ります。
3. 前もってセットした脈拍より実際の脈拍が高い場合、スピードが0.2 km/h ずつ下がります。走行ベルトのスピードが最小にもかかわらず、脈拍が最高値になった場合は走行を中止し、医師に相談することを勧めます。
4. 前もってセットした脈拍より実際の脈拍が20以上高い場合トレッドミルはストップし、3分後にスタンバイモードに戻ります。
5. 前もってセットした脈拍より実際の脈拍が低い場合、スピードが0.2 km/h ずつ上がります。スピードが最高に達しても、前もってセットした脈拍より実際の脈拍が低い場合、走行ベルトは最高スピードを保ちます。

HRC 2インクライン調整

操作はHRC 1と同様ですが、インクラインは1%ずつ上がります。

HRC 3スピードとインクラインの調整。

操作はHRC 1と同様です。

1. 前もってセットした脈拍より実際の脈拍が低い場合、最初にスピードが0.2 km/h ずつ最高スピードまで上がり、その後インクラインが1%ずつ上がります。
2. 前もってセットした脈拍より実際の脈拍が高い場合、スピードが0.2 km/h ずつ下がり、その後インクラインが1%ずつ下がります。

最高脈拍設定数値（30才の平均脈拍が初期設定されています。）

Level 1：(220-年齢) × 60%

Level 2：(220-年齢) × 75%

Level 3：(220-年齢) × 85%

ユーザー プログラム (U1, U2)

- Step1. スピード(▲) / (▼)ボタン、あるいはインクライン(▲) / (▼)ボタンを押し、U1かU2を選択する。
- Step2. 「ピー」という音がするまでエンター(↵)決定ボタンを長押しすると、インクラインの窓に0、スピードの窓に0.8が表示され、1段階目のドットが両方の窓に点滅します。
- Step3. インクライン(▲) / (▼)ボタンとスピード(▲) / (▼)ボタンを押し、それぞれの段階幅をセットしてください。
- Step4. 決定(↵)ボタンを押して確定すると、2段階目のドットが両方の窓に点滅します。
- Step5. 上記の作業を繰り返し、2段階目から12段階目までをセットしてください。
- Step6. 決定(↵)ボタンを押して12段階をセットしてください。初期設定されている「30」が点滅します。
- Step7. スピード、インクライン、または0~9のキーパッドを押し、運動回数をセットしてください。
- Step8. 決定(↵)ボタンで確定し、スタート(⏻)ボタンで開始してください。

操作方法

ユーザープログラム

U1とU2はお好みで設定できる2つのランニングユーザープログラムです。2つのユーザープログラムを設定したら下記の操作方法で運動を行ってください。

- Step1. スピード▲ / ▼ボタン、あるいはインクライン▲ / ▼ ボタンを押し、U1かU2のどちらかを選択してください。
- Step2. エンター↵ ボタンを押すと、初期設定されている「30 : 00」が点滅します。インクライン▲ / ▼ ボタン、あるいはスピード▲ / ▼ ボタンで10~99分までの運動時間をセットしてください。
- Step3. エンター↵ボタンを押してプログラムをスタートさせてください。
目標設定プログラム（時間、距離、カロリー）
- * エンター↵ボタンを押して、時間、距離、カロリーの3つのカウントダウン運動を選択してください。

時間設定プログラム

- Step1. エンター↵ ボタンを押し、目標時間を選択すると、初期設定されている時間「30 : 00」が点滅します。インクライン▲ / ▼ ボタン、あるいはスピード ▲ / ▼ ボタンで10~99分までの運動時間をセットしてください。
- Step2. エンター↵ ボタンとスタート⏻ ボタンを押して運動を開始してください。

距離設定プログラム

- Step1. エンター↵ ボタンを押し、目標距離を選択すると、初期設定されている「1.0」が点滅します。
インクライン▲ / ▼ ボタン、あるいはスピード▲ / ▼ ボタンで1~20 kmまでの運動距離をセットしてください。
- Step2. エンター↵ ボタンとスタート⏻ ボタンを押して運動を開始してください。

カロリー設定プログラム

- Step1 : エンター↵ ボタンを押し、目標カロリーを選択すると、初期設定されている「10.0」が点滅します。インクライン▲ / ▼ボタン、あるいはスピード ▲ / ▼ ボタンで10~990 kカロリーまでの運動消費カロリーをセットしてください。
- Step2 : エンター↵ ボタンとスタート⏻ ボタンを押して運動を開始してください。

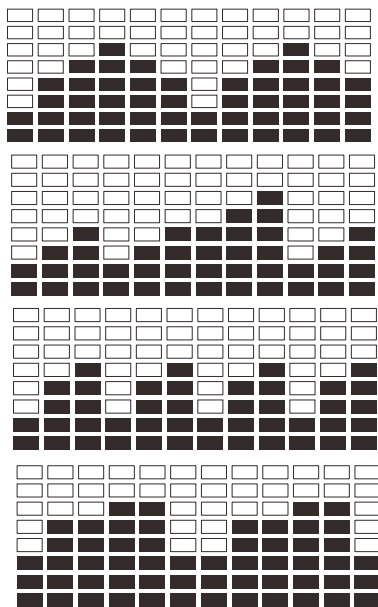
数値がカウントダウンし0になると、トレッドミルは自動的に停止します。

プログラム内容

レベル2はレベル1のプログラムより各インターバルの傾斜が1%増え、同じスピードを維持します。
 レベル3はレベル2のプログラムより各インターバルの傾斜が1%増え、同じスピードを維持します。

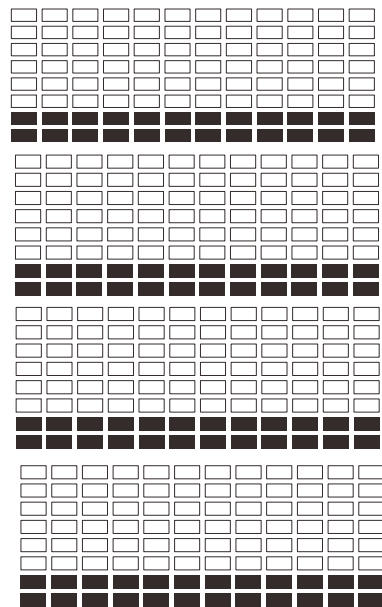
P5～P8 インクライン（傾斜）プログラム

LEVEL 1	P5		P6				P8	
	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED
Interval 1	2 %	4.0 KPH	2 %	4.0 KPH	2 %	4.0 KPH	3 %	4.0 KPH
Interval 2	4 %	4.0 KPH	3 %	4.0 KPH	4 %	4.0 KPH	6 %	4.0 KPH
Interval 3	6 %	4.0 KPH	4 %	4.0 KPH	6 %	4.0 KPH	6 %	4.0 KPH
Interval 4	8 %	4.0 KPH	2 %	4.0 KPH	2 %	4.0 KPH	8 %	4.0 KPH
Interval 5	6 %	4.0 KPH	3 %	4.0 KPH	4 %	4.0 KPH	8 %	4.0 KPH
Interval 6	4 %	4.0 KPH	4 %	4.0 KPH	6 %	4.0 KPH	3 %	4.0 KPH
Interval 7	2 %	4.0 KPH	5 %	4.0 KPH	2 %	4.0 KPH	3 %	4.0 KPH
Interval 8	4 %	4.0 KPH	7 %	4.0 KPH	4 %	4.0 KPH	6 %	4.0 KPH
Interval 9	6 %	4.0 KPH	8 %	4.0 KPH	6 %	4.0 KPH	6 %	4.0 KPH
Interval 10	8 %	4.0 KPH	2 %	4.0 KPH	2 %	4.0 KPH	8 %	4.0 KPH
Interval 11	6 %	4.0 KPH	3 %	4.0 KPH	4 %	4.0 KPH	8 %	4.0 KPH
Interval 12	4 %	4.0 KPH	4 %	4.0 KPH	6 %	4.0 KPH	3 %	4.0 KPH



傾斜

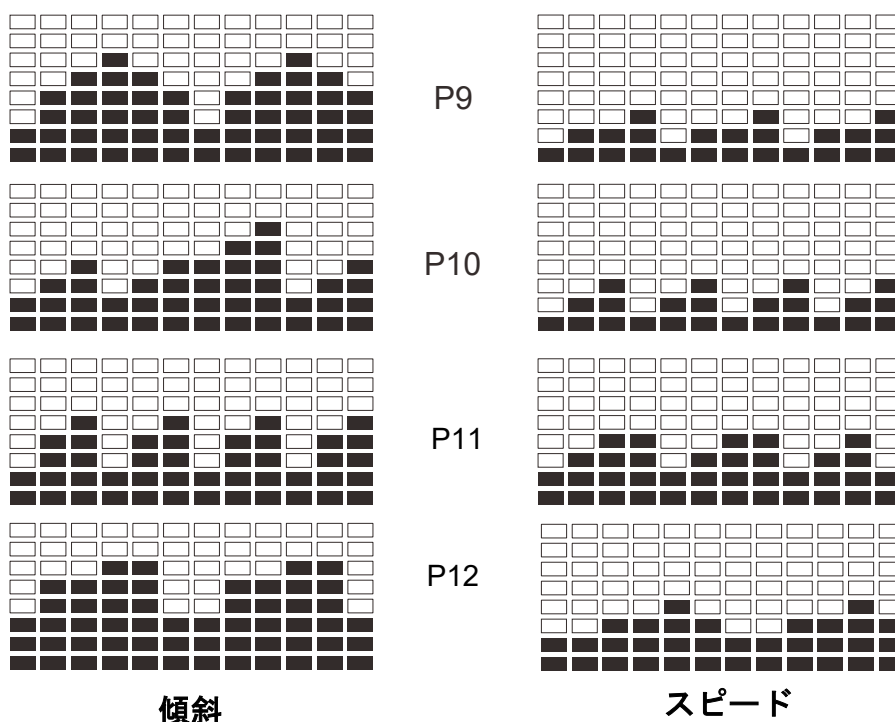
P5
P6
P7
P8



速度

プログラム内容

LEVEL 1	P9		P10		P11		P12	
	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED	INCLINE	SPEED
Interval 1	2 %	2.0 KPH	2 %	2.0 KPH	2 %	3.0 KPH	3 %	3.0 KPH
Interval 2	4 %	3.0 KPH	3 %	4.0 KPH	4 %	6.0 KPH	6 %	3.0 KPH
Interval 3	6 %	4.0 KPH	4 %	6.0 KPH	6 %	8.0 KPH	6 %	5.0 KPH
Interval 4	8 %	5.0 KPH	2 %	2.0 KPH	2 %	8.0 KPH	8 %	6.0 KPH
Interval 5	6 %	2.0 KPH	3 %	4.0 KPH	4 %	8.0 KPH	8 %	8.0 KPH
Interval 6	4 %	3.0 KPH	4 %	6.0 KPH	6 %	6.0 KPH	3 %	6.0 KPH
Interval 7	2 %	4.0 KPH	5 %	2.0 KPH	2 %	8.0 KPH	3 %	3.0 KPH
Interval 8	4 %	5.0 KPH	7 %	4.0 KPH	4 %	8.0 KPH	6 %	3.0 KPH
Interval 9	6 %	2.0 KPH	8 %	6.0 KPH	6 %	3.0 KPH	6 %	5.0 KPH
Interval 10	8 %	3.0 KPH	2 %	2.0 KPH	2 %	6.0 KPH	8 %	6.0 KPH
Interval 11	6 %	4.0 KPH	3 %	4.0 KPH	4 %	8.0 KPH	8 %	8.0 KPH
Interval 12	4 %	5.0 KPH	4 %	6.0 KPH	6 %	3.0 KPH	3 %	6.0 KPH



レベル2はレベル1のプログラムより各インターバルの傾斜が1%、スピードは2 km/h 増えます。
 レベル3はレベル2のプログラムより各インターバルの傾斜が1%、スピードは2 km/h 増えます。

エラーが出たら

エラーメッセージ

下記のエラーが出た場合は購入先へご連絡下さい。

E1 (エラー1)

走行ベルトが動き始めて、コンピューターが7秒間センサーからシグナルを読み込めないときは、E1が表示されます。

E6 (エラー6)

走行ベルトが動き始めて、コンピューターが6秒間傾斜（インクライン）モーターからのVRシグナルを読み込めないときは、E6が表示されます。この表示がでましたら、お求めいただいた販売店にお問い合わせください。

E3 (エラー3)

HRCプログラム（H1、H2、H3）で使用中、目標脈拍を20上回ったまま20秒経過した場合、E3が表示されます。

におい

モーターから臭いが発生したら、トレーニングを中止して1時間ほど放置してください。

ご使用前に必ず、走行板と走行ベルトとの間にシリコンを多めにスプレーして走行ベルトの滑りを良くしてからご使用してください。

トレッドミルの故障の原因のほとんどは走行ベルトの滑りが悪くなって、電圧降下からくる故障です。

次ページに書かれている走行ベルトの調整は必ず必要なメンテナンスです。

よくお読みになり、正しくメンテナンスすることでトレッドミルの寿命も長くなります。

メンテナンス

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

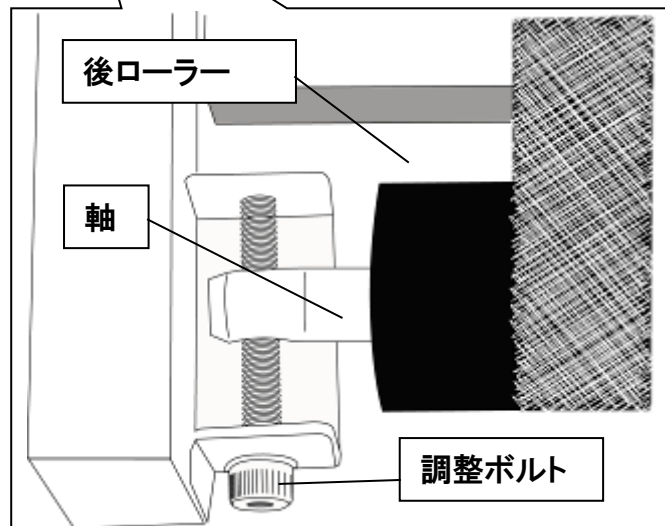
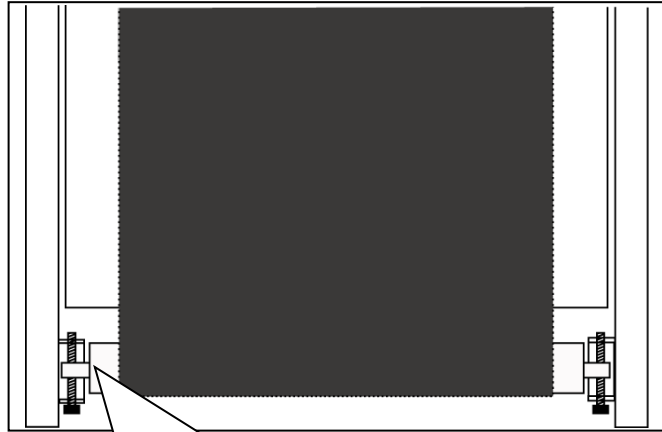
1. 走行ベルトが左右どちらかに寄っている。
2. 歩行中(走行中)に左右どちらかの足を前に着地した時に走行ベルトだけ止まるような感じがする。(スリップする)



メンテナンス

1. 走行ベルトが調整できる仕組みの説明

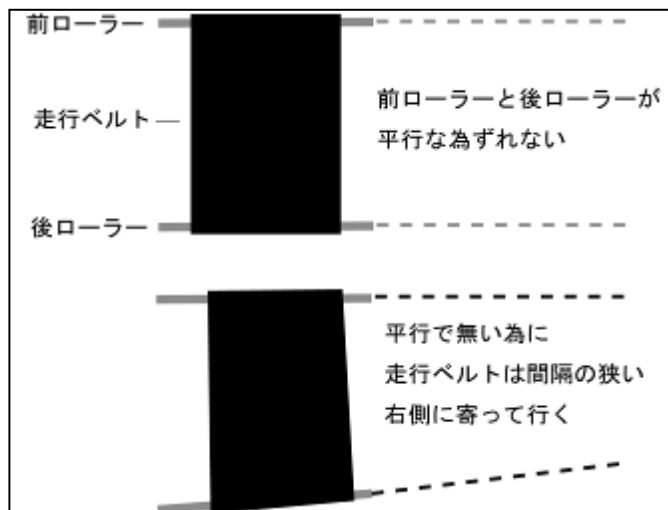
ステップ後方のカバーの中は右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



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節ボルトを回して調整が必要です。



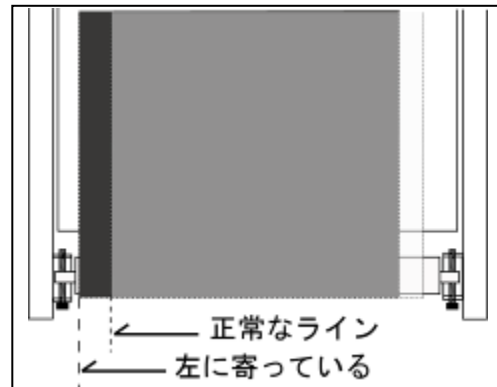
メンテナンス

2. 走行ベルトの調整の仕組みの説明

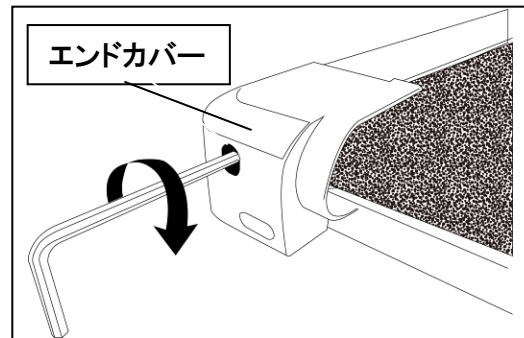
走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

- 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

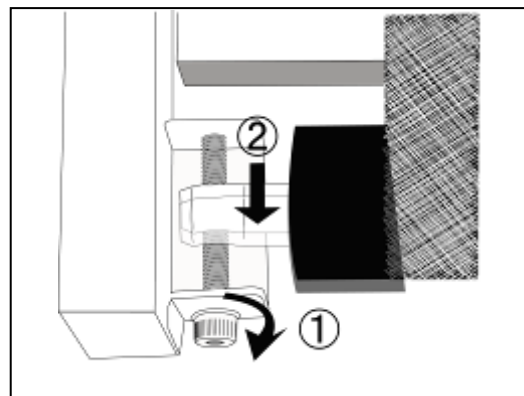
右図のように走行ベルトが左に寄っている場合の調整方法を説明します。



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エンドカバーの孔に、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エンドカバー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。

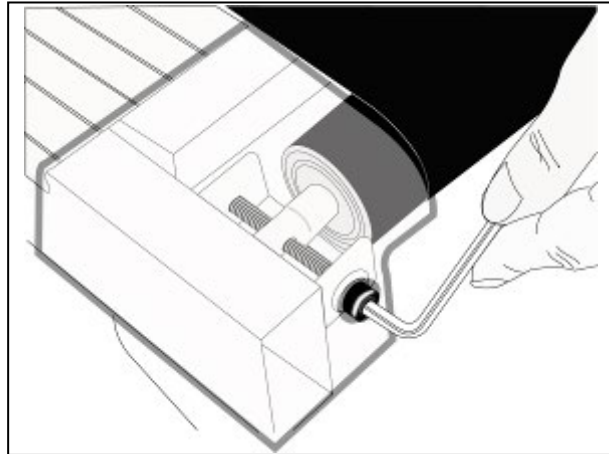


メンテナンス

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。
異常なれば走行ベルトの調整は完了です。

シリコンスプレーの噴霧方法

走行板シリコン噴霧について

●シリコン噴霧の必要性について

シリコンの噴霧を怠りますと、走行ベルトと走行板との摩擦が増加するため、モーターやその他の電子部品への電気負担が大きくなり、商品の寿命を短くしてしまいます。これを少しでも軽減するために使用前に定期的なシリコン噴霧は欠かせません。

●シリコン噴霧の頻度

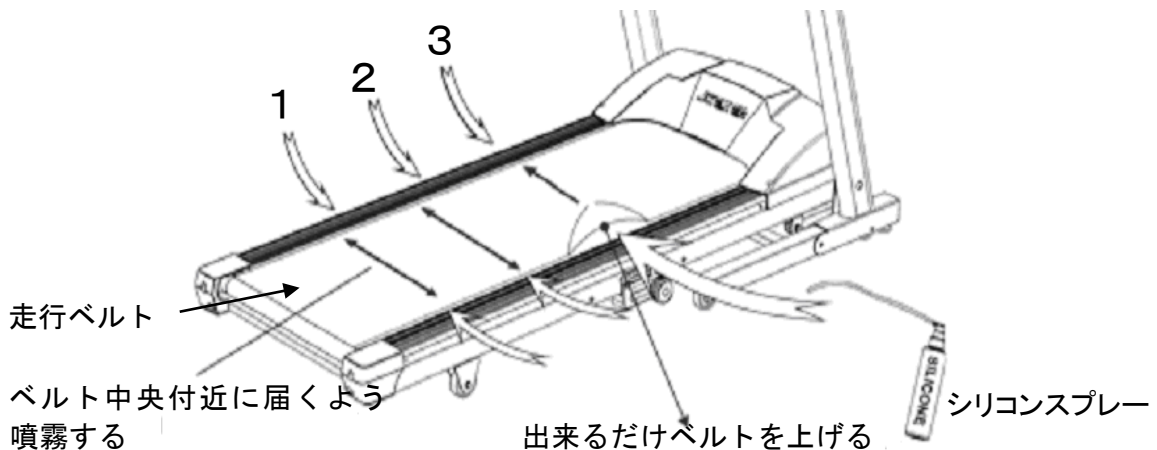
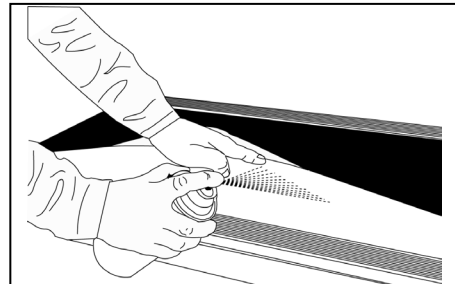
本商品には、低抵抗の走行板が使用されていますが、3日に一度、あるいは使用期間が開いた場合は使用前にシリコンスプレーを走行板中央部面に届くよう噴霧をしてください。定期的なメンテナンスは商品の寿命を延ばします。

●シリコンスプレーの種類

必ずシリコンスプレーをご使用ください。無くなりましたら弊社取扱のシリコンスプレー、シリコン缶を販売店でお求めください。（KURE 556等の潤滑剤は使用しないでください。）

●シリコンスプレーの噴霧方法

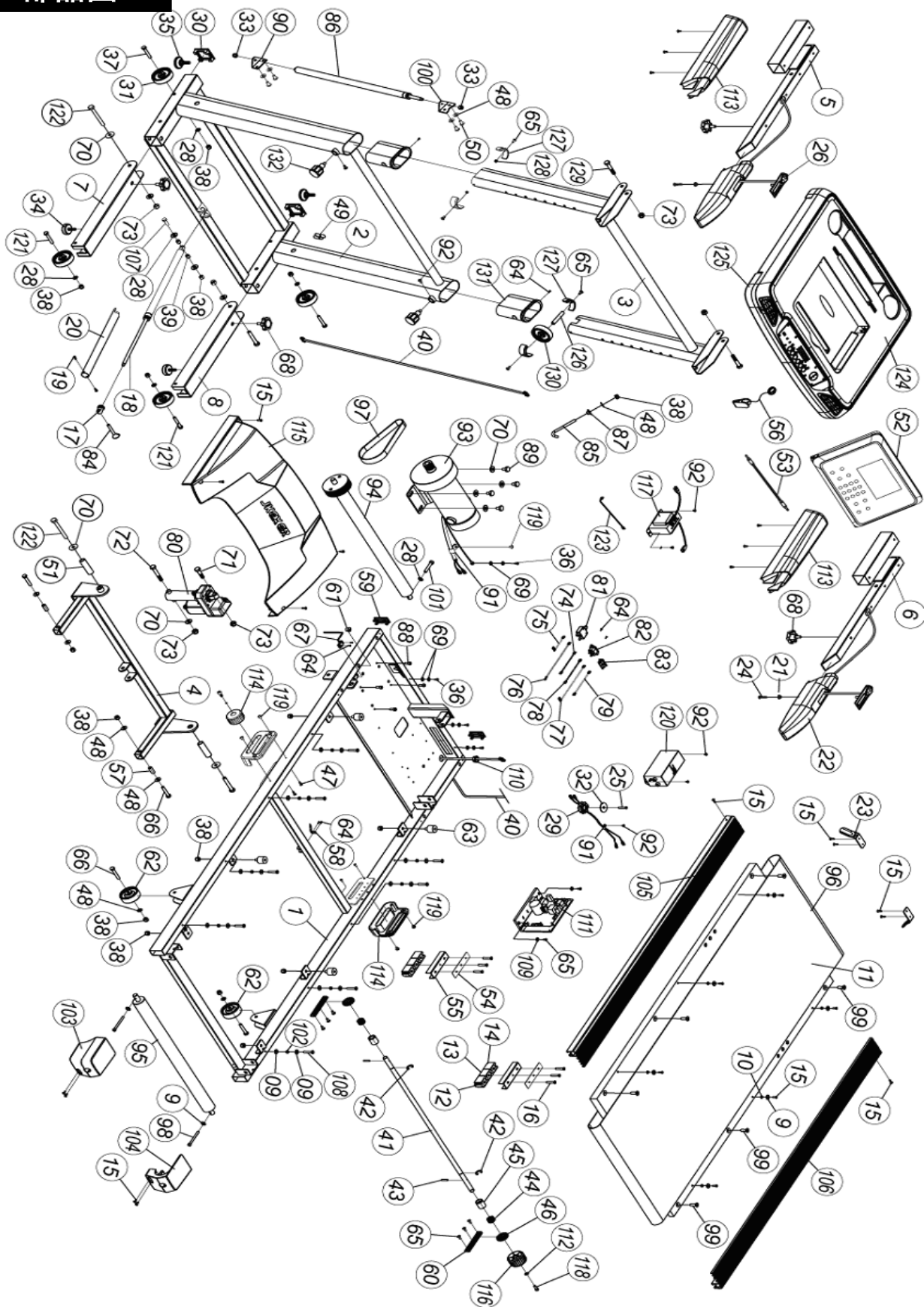
下の図のようにランニングベルトを、手又はヘラでめくり、シリコンオイルのノズルを走行ベルトと走行板の間に差し込み、走行板中央部面に届くようスプレーします。走行ベルトの左右両側から主に足が着地する箇所にスプレーしてください。スプレーした後5分くらい走行ベルトを回転させてください。その際には、走らず5分くらい歩いてください。



注意：

1. 走行ベルトがサイドレールより内側でめくりにくい場合は、ヘラなどでめくってください。
2. 走行ベルトが左右のどちらかに偏りましたら、24ページの走行ベルトの調整をご参照ください。
3. 滑りが悪いようでしたら、さらにシリコンスプレーを噴霧してください。

部品图



部品名称

1	メインフレーム	45	プラスチックBUSH (27.5L)	89	ボルト (M10×15L)
2	床フレーム	46	ギア (POM)	90	Lプレート (下)
3	支柱フレーム	47	ネジ (5/32" ×12.7L)	91	固定クリップ (UCR-0.5)
4	前フレーム	48	ワッシャー (8×19×1.5 t)	92	ネジ (M4×6L)
5	アームフレーム (左)	49	ケーブル固定	93	モーター
6	アームフレーム (右)	50	ボルト (M8×15L)	94	前ローラー
7	プレートフレーム (左)	51	BUSH (15.8×2.6 t ×51L)	95	後ローラー
8	プレートフレーム (右)	52	コンピューター	96	走行ベルト
9	ワッシャー (6×16×1 t)	53	オーディオケーブル (600L)	97	ベルト (190-J8)
10	T-BUSHING (808A-N2W)	54	プレート (110×25×2 t)	98	ネジ (M6×65L)
11	走行板	55	Uブラケット	99	ボルト (M8×30L)
12	クッション (40D)	56	安全キー	100	Lプレート (上)
13	クッション (60D)	57	BUSH (11×1.2 t ×26.5 t)	101	ボルト (M8×45L)
14	クッション (80D)	58	スプリングプレート	102	BUSHING (6×10×3.5L)
15	ネジ (5/32" ×16L)	59	エンドキャップ (25.4×50.8)	103	後カバー (左)
16	ネジ (M6×35L)	60	ラック (POM)	104	後カバー (右)
17	エアショック締め	61	固定キャップ (12×3.5PVC)	105	サイドレール (左)
18	エアショック (492L)	62	ホイール (64)	106	サイドレール (右)
19	ネジ (M4×10L)	63	ラウンドクッション (60D)	107	ボルト (M8×45L)
20	安全チューブ	64	ネジ (M3×10L)	108	ネジ (M6×35L)
21	プラスチックワッシャー	65	ネジ (M5×12L)	109	ワッシャー (5×13×1 t)
22	PUフォーム	66	ボルト (M8×45L)	110	締め具 (OSBR-22)
23	センターバー	67	センサー	111	コントロールボックス
24	ネジ (5/32" ×37.5L)	68	ノブ	112	ワッシャー (6×13×1 t)
25	ネジ (M5×30L)	69	BSワッシャー (M4)	113	アームリセットカバー
26	ハンドパルス (インクライン)	70	ワッシャー (10×22××2 t)	114	ショックアブソーバーカバー
27	ハンドルパルス (スピード)	71	ボルト (M10×40L)	115	BIGカバー
28	ワッシャー (8×16×1 t)	72	ボルト (M10×60L)	116	ショックアブソーバーノブ
29		73	ナイロンナット (M10)	117	
30	エンドキャップ (50×50)	74	ケーブル (90/ブルー)	118	ネジ (M6×15L)
31	ホイール (70)	75	ケーブル (60/ブラウン)	119	ネジ (M5×8L)
32	ワッシャー (8×35×2 t)	76	ケーブル (160/イエローグリーン)	120	
33	ナイロンナット (M8×6 t)	77	ケーブル (170/ブラウン)	121	ボルト (M8×65L)
34	調整チップ (40)	78	ケーブル (100/ブルー)	122	ボルト (M10×70L)
35	調整チップ (44)	79	ケーブル (100/ブラウン)	123	ケーブル (200/ぶるー)
36	ネジ (5/32" ×10L)	80	インクラインモーター	124	テーブルケース (上)
37	ボルト (M8×60L)	81	ブレーカー (10A)	125	テーブルケース (下)
38	ナイロンナット (M8)	82	ソケット	126	ボルト (M8×75L)
39	BUSH (11×1.2 t ×10.5L)	83	スイッチ	127	スライダ
40	ケーブル (7P×2000L)	84	固定ピン	128	ナイロンナット (M5)
41	クッションシャフト	85	Lフック	129	ボルト (M10×50L)
42	E-クリップ (ETW-12)	86	エアシリンダー (905L)	130	ホイール (46)
43	スプリングピン (4.5×22L)	87	BUSH (20+10×8×7+3L)	131	スリーブ (50×100)
44	スプリング (13L)	88	ネジ (M6×6L)	132	POPピン

商品仕様

名称	ヘルスジョガー
品番	HJ-897
電源	AC-100V 15A 50/60Hz
傾斜角度	約 0.7~11度 12段階
設定速度	約 0.8~18.0Km/h(初速 0.8Km/h 0.1Km/h 単位) テーブル使用の場合 約 0.8~6.0Km/h
計器表示	速度・距離・時間・脈拍・消費カロリー 傾斜レベル・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	磁気式接点スイッチ方式
走路サイズ	約 幅 500×長さ 1460m
本体サイズ	使用時:約 幅 850×長さ 1800×高さ 1340mm 折りたたみ時:約 幅 850×長さ 940×高さ 1600mm
本体重量	約 102Kg
最大使用体重	140Kg まで
使用モーター	DC 3.0 HP(トレッドミルパワー)
収納	折りたたみ式収納
付属品	簡易組立て用工具・安全キー・シリコンスプレー 取扱い説明書(保証書付)
原産国	台湾

2016年11月現在

保証規定

※ 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、本体、電機関係が故障した場合『故障内容・原因によります』は無償にて部品お送りいたします。
◎無償保障対象外部品・消耗品：走行ベルト、モニター表面フィルム、プラスチックカバー類、走行板の消耗。
- 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又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及び損害。
 - ・本書の提示がない場合。*紛失された場合、再発行は致しません。
 - ・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。
 - ・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、業務用に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。

*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。

この保証書は本書に明示した期間、条件の元において無償で部品交換等をお約束するものです。

保障期間経過後の修理等につきましては、販売店もしくは弊社にお問合せください。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

※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きます

This warranty is valid only in Japan.

品名：ヘルスジョガー

形式：HJ-897

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

「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」

TEL 052 (501) 2577

FAX 052 (501) 2588