HJ-4000N

取扱説明書

準業務用 要保存

お客様へのお願い

組み立ておよびご使用する前に、必ずこの説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
指定以外の取り付け方法や指定以外の使用方法をすると、事故やケガの原因となる場合があります。
「取扱説明書」、「トレッドミル　サービスマニュアル」は必ず、いつでも見られるところに保管してください。

設置場所は水平な床の上に置き充分なスペースをとってください。
テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離した場所に置いてください。

もくじ

	ページ数
■ 安全上のご注意	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2－6
■ 設置についての確認	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
■ 商品内容の確認	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8－9
■ 各部の名称	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
■ 組み立て方法	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11－14
■ 電気についての確認	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
■ トレーニング前の確認	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16－17
■ 画面説明	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18－19
■ 操作ボタンの説明	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20
■ ハートレート(心拍数)機能説明	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
■ 操作方法　クイックスタート(簡単操作)	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22－25
■ プログラムトレーニング表	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26－33
■ プログラムトレーニング	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34－39
■ 機能説明	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40
■ メンテナンス	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41－45
■ トラブルシューティング	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・46－47
■ その他の機能 USB・オーディオ	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48
■ 商品仕様	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・49
■ 保証書	

安 全 上 の ご 注 意

☆ お使いになる前によくお読みください。

- ここに示した警告サインと図記の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産の損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内　　容
警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示します。
注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害（注1）の発生が想定される内容を示します。

（注1） 物的損害とは、家具・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例	
	△記号は注意（警告を含む）を表示します。具体的な注意内容は、△の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“感電注意”を示します。
	⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は⃠の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“分解禁止”を示します。
	●記号は強制（必ず守ること）を示します。具体的な強制内容は、●の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な強制”を示します。

安 全 上 の ご 注 意

●健康を害することのないために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警 告	
本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リマウチ、痛風、妊娠中の方、リハビリ目的とする方は、必ず医師と相談の上使用してください。 ※事故や体調不良をおこす原因となります。	
運動中、身体に異常（めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動機など）を感じたときはただちに運動をやめてください。 ※健康を害する恐れがあります。	

⚠ 注 意	
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。 ※ケガや健康を害する恐れがあります。	
日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。 ※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。	

●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	
使用中、本機の周りにお子様を近づけないでください。 ※ケガをする恐れがあります。	
開梱したときにでるビニール袋で遊ばせないようにしてください。 ※窒息する恐れがあります。	

⚠ 警 告	
保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意してください。 ※ケガをする恐れがあります。	
本機に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。	
お子様が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意してください。 ※ケガをする恐れがあります。	

安 全 上 の ご 注 意

●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	
本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。	
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。 ※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。	
本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。	
本機は、別の用途に使用しないでください。 ※ケガをする恐れがあります。	
同時に2人以上で使用しないでください。 ※ケガをする恐れがあります。	
トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。 ※事故を誘発する恐れがあります。	
最大使用体重制限は 136Kgです。体重が 136 Kgを超える方は使用しないでください。 ※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。	
歩行中、歩行デッキに飛び乗ったり、飛び降りたりしないでください。また、トレーニング中に本機を動かしたり、周囲の人が使用者を押したりしないでください。 ※事故の誘発や転倒の恐れがあります。	

⚠ 注 意	
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。 ※使用中に破損すると危険です。	
乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように注意してください。 ※転倒やケガをする恐れがあります。	
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。	
ベルトの中央を歩いてください。 ※ベルトの端や左右に片寄って歩くとベルトの片寄りや摩擦、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。	
トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につっぱったり、足をひきずるような歩行はしないでください。 ※ケガをする恐れがあります。	
ベルト調整中はベルトに触れないでください。 ※ケガをする恐れがあります。	
動かない場合や異常を感じたときは、使用を中止し、電源スイッチを切り、電源プラグを抜き、ご購入された販売店までご連絡ください。 ※発火したり、故障や事故の原因となります。	
分解や修理、改造を行なわないでください。 ※発火したり、故障や事故の原因となります。	

安 全 上 の ご 注 意

●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

（テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に設置してください。）

⚠ 注 意	
乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。 ※事故の誘発や転倒の恐れがあります。	
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擦れて損傷したり、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るか、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、滑りにくいシートなどを敷いてください。 ※本機がシート上で滑り、転倒してケガをする恐れがあります。 ※床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあます。	
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。	
設置や移動をするときは、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。	

⚠ 注 意	
歩行デッキを折りたたむときや倒すときは、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。	
歩行デッキを折りたたむときや倒すときは必ずデッキの後を持ってください。 ※事故の誘発やケガをする恐れがあります。	
移動時には、歩行デッキが折りたたみ止め具でしっかりと固定されていることを確認してください。 ※転倒やケガをする恐れがあります。	
本機を手前に傾けるときは、デッキの後方を持ってください。 ※デッキの後方を持って移動しないと事故の誘発やケガをする恐れがあります。	
屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管しないでください。 ※感電する恐れがあります。 ※さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。	
ベルト面が直射日光に当たる場所や、高温の場所には設置しないでください。 ※ベルトの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。	
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。 ※腰痛やケガの恐れがあります。	

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

電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。
※感電やケガをする恐れがあります。

⚠ 注 意

電源は必ず交流 100V/15Aを使用してください。ﾌﾞﾚｰｶｰからの専用回路使用。
※火災や感電の原因になります。

タコ足配線は、使用しないでください。
※火災や感電の原因になります。

電源プラグはホコリを拭き取り、コンセントにしっかり根元まで差し込んでください。
※感電、ショート、発火の原因になります。
※使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。

⚠ 注 意

使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。
※事故やトラブルにつながる恐れがあります。

電源プラグを抜くときはで電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。
※電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。

アースは確実に取り付けてください。
※静電気や故障のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買い上げの販売店、電気工事店へご相談ください。
（取り付け工事は有料です。）

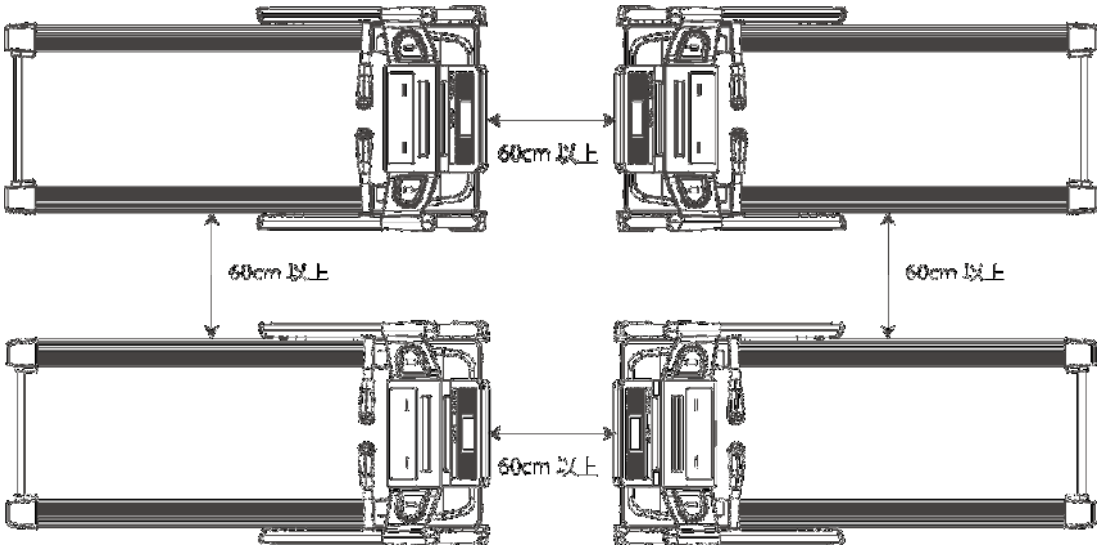
お 願 い

●本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
●本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。（動作が不安定になったり破損する場合があります。）
●本機の使用環境運度は＋10℃～40℃です。この温度範囲以外での使用は避けてください。（故障の原因になります。）
●運動中は、タバコを吸わないでください。
●歩行デッキやベルトの隙間などに異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。（異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。）
●本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。（環境汚染の恐れがあります。）

設 置 に つ い て の 確 認

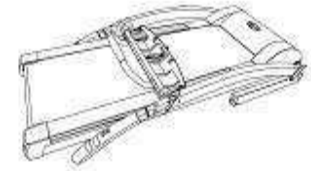
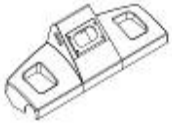
1. 屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管しないでください。
2. ベルト面が直射日光に当たる場所や、高温の場所には設置しないでください。
3. 設置や移動をするときは、電源プラグを抜いてください。
4. 水平な堅い床の上に設置してください。
5. 本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
6. 本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。（動作が不安定になったり破損する場合があります。）
7. 本機の使用環境運度は＋10℃～40℃です。この温度範囲以外での使用は避けてください。（故障の原因になります。）
8. 電磁波の発生する機器の近くでご使用すると、誤作動が起きる場合がございます。遠ざけてご使用ください。
9. 電源は必ず交流 100V/15Aを使用してください。ブレーカーから直接引いてある専用回路を使用して下さい。電圧低下の為、誤作動が起きる場合がございます。
10. タコ足配線はおやめください。

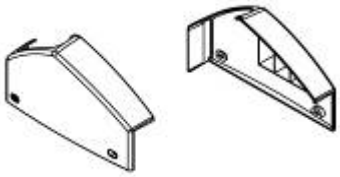
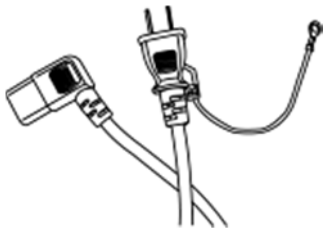
トレッドミルを並べて使用する場合は下記の図の様に必ず 60 ㎝以上離してお使いください。



商 品 内 容 の 確 認

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

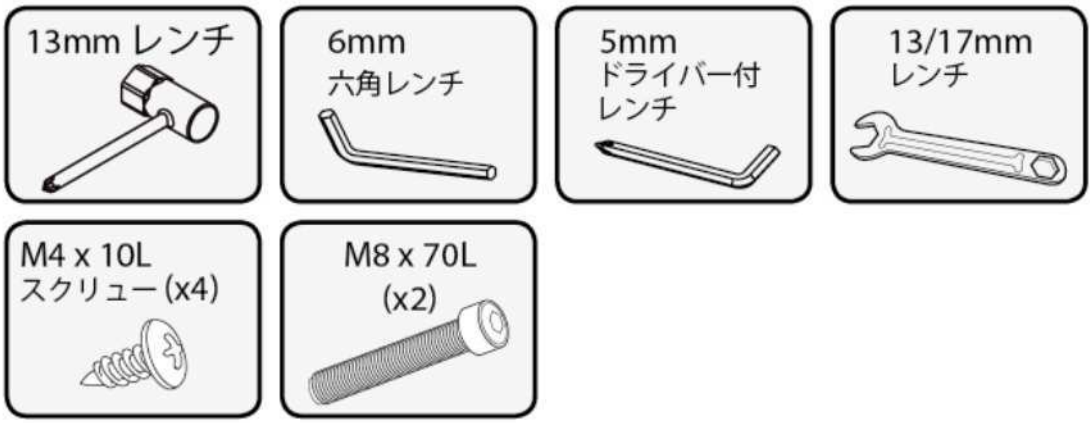
		
#1. 本体 支柱一式	#2. コントロールパネル	#3. センターカバー
#4. パネル裏側カバー	#5. 左右ドリンクホルダー	#6. 左右支柱カバー

		
#7. 左右ベースカバー	安全キー	電源コード

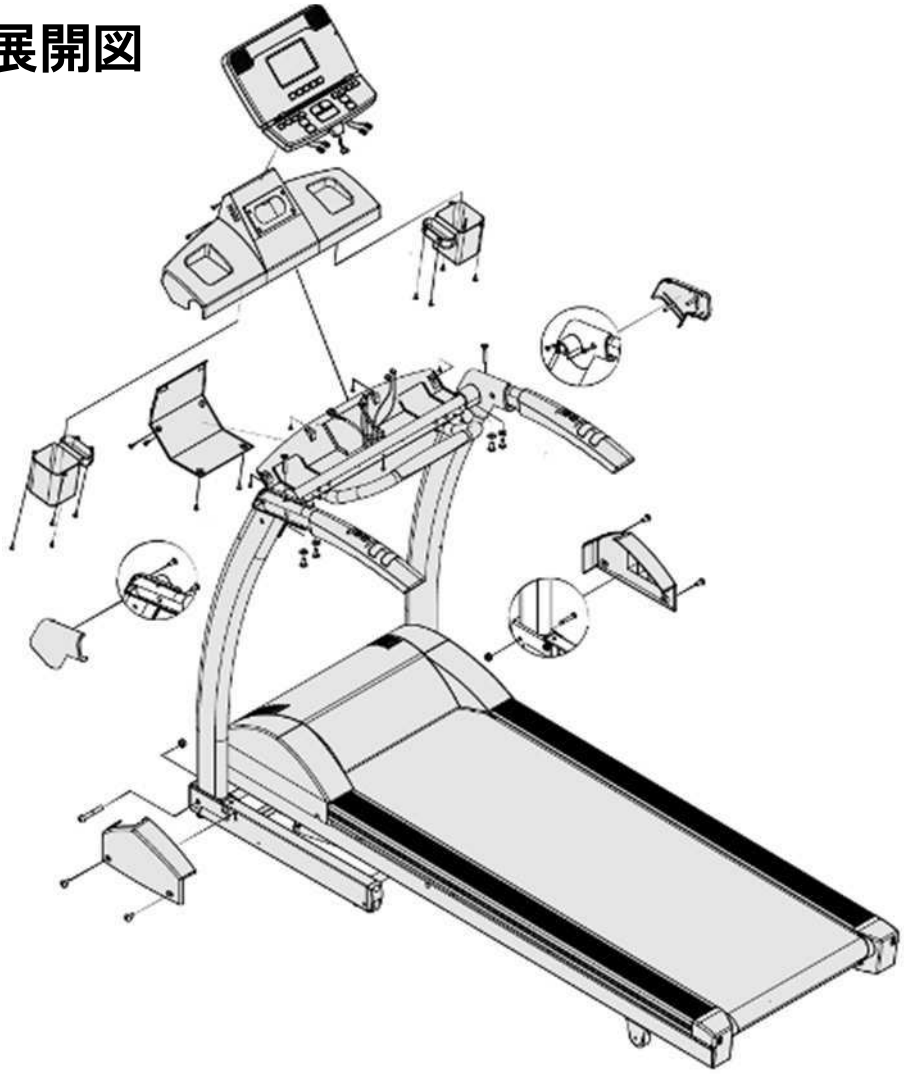
シリコンスプレー	シリコン用長ノズル/ヘラ

商 品 内 容 の 確 認

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



部品展開図



各 部 の 名 称

コントロールパネル

サポートハンドルバー

タッチ式パルスセンサー

安全キー取り付け位置

差し込む

手すり

支柱

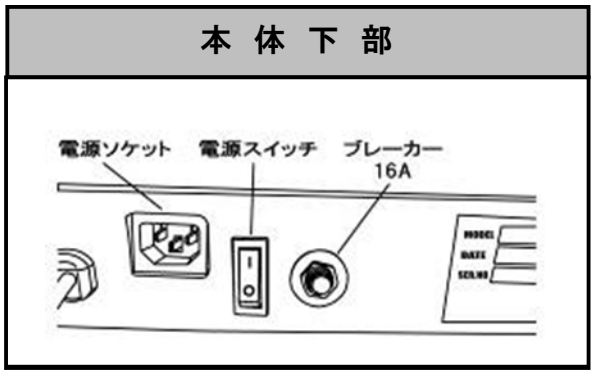
モーターカバー

走行ベルト

サイドステップ

エンドカバー

本 体 下 部



組 み 立 て 方 法

＜ 設置時に関する注意事項 ＞

- 設置前に設置する十分なスペースがあるか確認をしてください。
- 水平な堅い床に設置してください。
- 床面を傷つけたり、汚さないように滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。
- 電源コードは約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。
- 電源は必ず交流100V15A を使用し、延長コードを使わない事を強くお勧めします。

はじめに箱から全ての部品を取り出しましょう。 商品内容はP8-9参照

※本体は重量物です。取り出すときには十分に注意してください。

以下の手順にて組み立てを行なってください。

ステップ1

1.
床を傷つけない様、あらかじめマットなどを敷いてから、その上で箱を開封して下さい。 図 1 参照

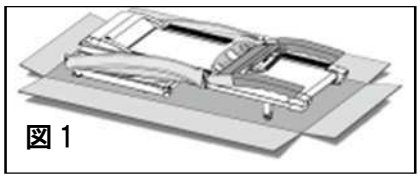
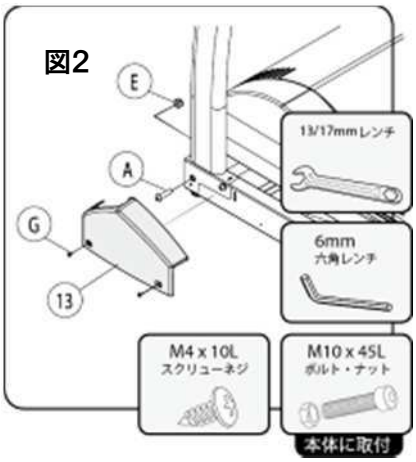


図 1

2.
図 2 のあらかじめ本体に取り付けられているⒶ、Ⓔのボルト、ナットを取り外します。



3.
① 図 3 支柱を起こし上げます、右支柱下部から出ているコードを挟まないように注意してください。
② 手すりを下方降ろします。 図 3 参照

4.
先ほど取り外したⒶ、Ⓔのボルト、ナットで支柱が倒れないように固定させます。
図 2 を参照し、⑬の左右ベースカバーをⒼM4×10mm×2本(片側)のボルトにて固定させます。

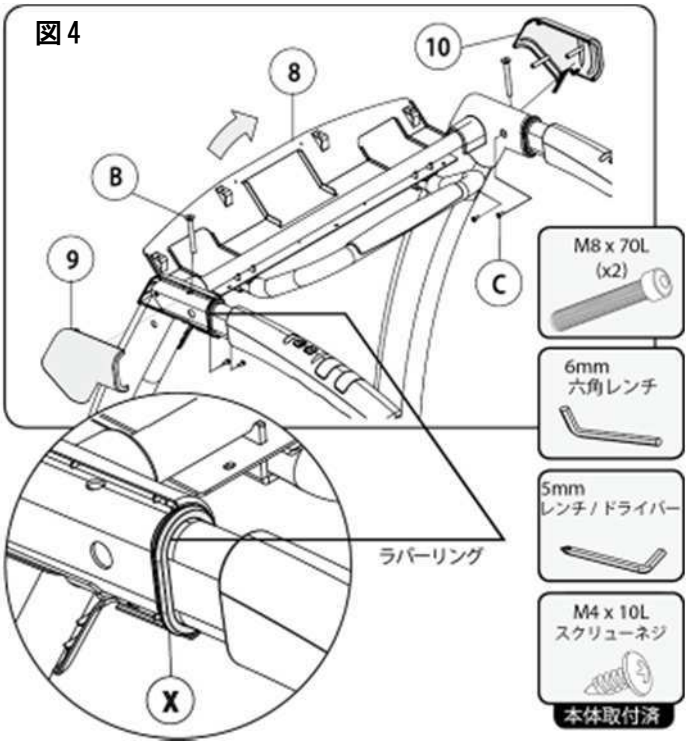
組 み 立 て 方 法

ステップ2　手すりを固定する

1. 図 4 参照
   ⑧パネル取付フレームを前方へ（図内矢印側）起こし上げます。

2. 手すりをⒷM8×70mm の皿ボルトで固定させます。

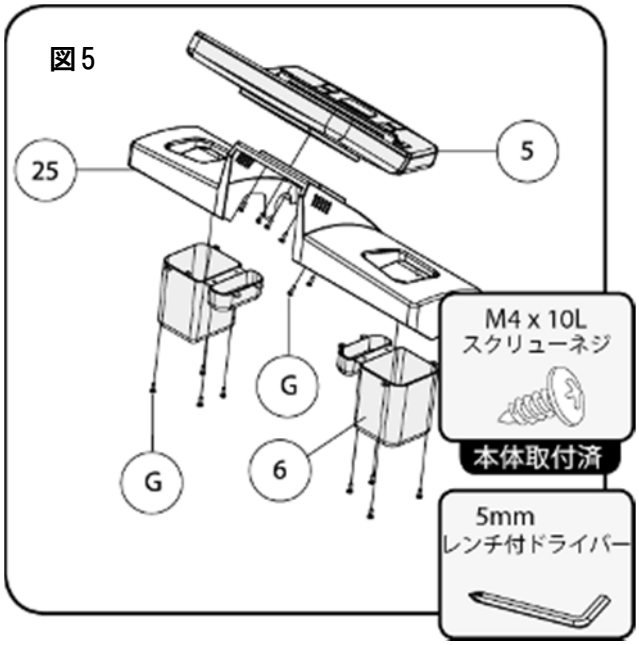
3. ⑨外側支柱カバーを内側支柱カバーに合わせてⒸのネジ×2本（片側）で固定させます。
   ※Ⓒのネジはあらかじめ⑨外側支柱カバーに取り付いています。
   注意）
   Ⓧラバーリングのくぼみに合わせてカバーを取り付けてください。



ステップ3　コントロールパネルを組み立てる

1. 図 5 参照
   ㉕センターカバーへ⑥ドリンクホルダーをⒼのネジ4本（片側）で取り付けます。
   ※Ⓖのネジはあらかじめ㉕センターカバーに取り付いています。

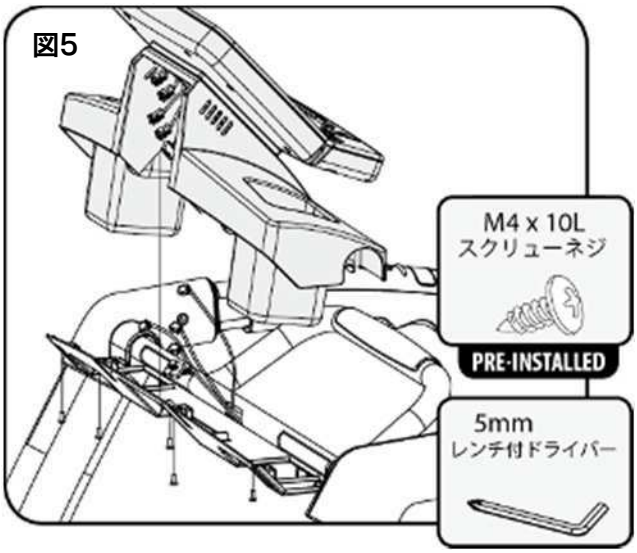
2. ⑤コントロールパネルをセンターカバー裏側からⒼボルト6本で取り付けます。
   ※Ⓖのボルトはあらかじめ②コントロールパネルに取り付いています。



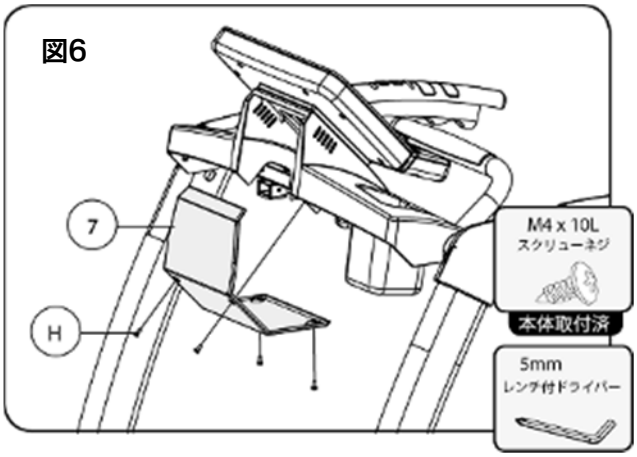
組 み 立 て 方 法

ステップ4　コントロールパネルを本体へ取り付ける

1. 図5参照
   ステップ3にて組み立てたパネル部分一式を本体パネル取付フレームへ取り付けます。
   ※ボルトはあらかじめセンターカバーに取り付いています。
   注意）
   配線を挟み込まないように注意してください。
2. 本体側の配線とパネル側の配線を全て繋ぎます。

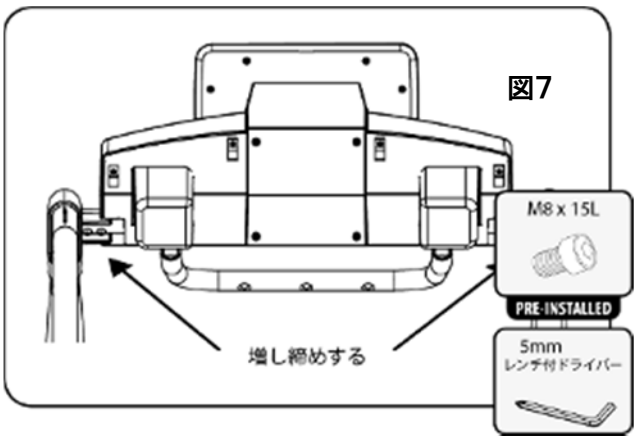


3. 図 6 参照
   配線を繋ぎ終えたら⑦パネル裏側カバーをパネル裏側へⒽのボルト4本で固定させます。
   ※Ⓗのボルトはあらかじめセンターカバーに取り付いています。



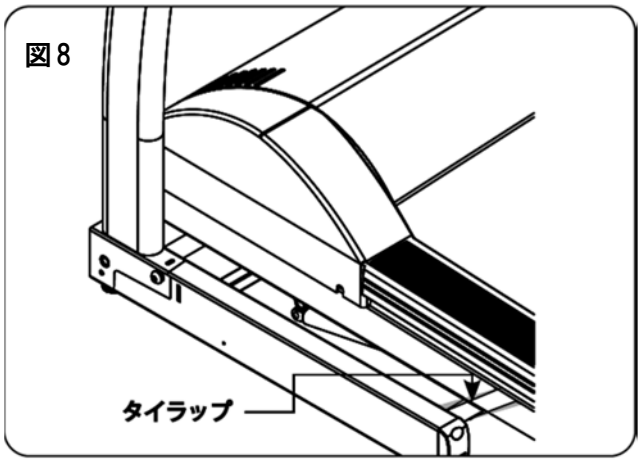
4. 図 7 参照
   M8×15L のボルトを増し締めします。

本体を折りたたんでロック出来ることを確認します。
手すりと走行板の隙間が約 10mm あることを確認してください。
確認後、折りたたんだ状態のまま、手すりを固定します。（図 7 参照）



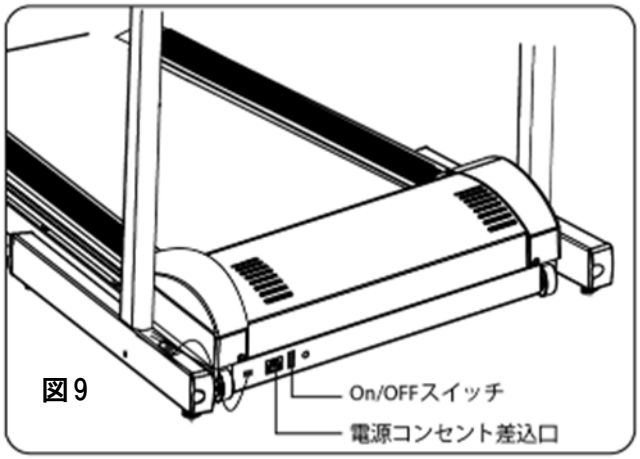
組 み 立 て 方 法

5. 図 8 参照
本体に縛っているタイラップを外してください。



6. 図 9 参照
電源コードを差込口に差し、スイッチの「I」側を押すと電源が入ります。

以上にて組み立て終了です。



電 気 に つ い て の 確 認

コンセントについて

1　電源プラグをコンセントに差し込む

AC100　15A　にて使用してください。

※　延長コードを使用する場合は、3m（メートル）以内、1500W（ワット）のコードを使用してください。

※　ルームランナーは通常の電化製品に比べて多大な電気を使います。
常時1500W　流れるコンセントでお使いください。

2　アダプタープラグを取り付ける

壁側のコンセントが 3 ピンの場合は変換プラグにアースを取り付けます。
2 ピンの場合は、コンセントのアース端子にプラグから出ているアースコードを取り付け、プラグを差し込みますアダプターを使ってコンセントに差し込みます。

変換アダプターご使用の際はアースはプラグに必ず取り付けてください。

コンセントにアース端子がある場合、プラグから出ているアースコードを取り付けます。

※アース線を接続するときは電源スイッチを必ず切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

※コンセントにアース端子がない場合は、電気工事店にご相談ください。

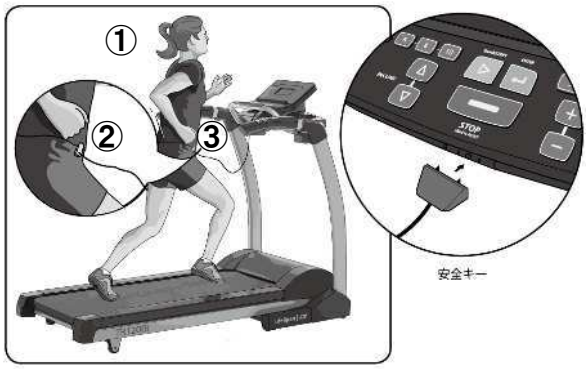
以上でトレーニングを開始することができます。　操作方法はP23/24参照

トレーニング前の確認

● トレーニングをする服装について

運動に適した服装をしてください。また、ひも類のない服装にしてください。
例）静電気のおきにくいトレーニングウェアなど

① 長い髪の毛は束ねてください。
※転倒したとき、髪の毛などがベルトに巻きこまれるとケガをする恐れがあります。
② 安全キーのクリップを衣服に取り付けてください。
※たるみの多い衣服にクリップを付けていると緊急時に安全キーが外れにくいので、紐の長さを調節し、なるべくたるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。



③ 運動しやすい靴を使用してください。

注意！！
スリッパや草履は脱げやすく転倒しやすいため必ず靴を履いて運動を行なってください。
靴裏にローラーがあるものも使用しないでください。

● 準備・整理運動をする

トレーニングの前には準備運動を、終わった後には整理運動をしましょう。
※トレーニングの前と後の準備・整理運動（ストレッチ）は、筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させます。細く長く息を吐きながら、下図を参考にしてストレッチをしましょう。

肩と体側のストレッチ　　股関節のストレッチ　　太股のストレッチ　　ふくらはぎのストレッチ

トレーニング前の確認

● 正しい歩き方

《 正しい歩き方のポイントを参考にして、効果的なトレーニングをしましょう。 》

1 正しい姿勢

背筋を伸ばし、ベルトの中央で歩きます。
前かがみにならないように、前をまっすぐ見ながら歩きます。

2 手足の動かし方

手：
慣れるまではハンドルを握って歩行してください。慣れてきたら、歩行するリズムに合わせて軽く振ります。
足：
やや歩幅を広くとり、かかとから着地し足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先を立てるようして歩きます。

※ベルトの中央で歩くようにしましょう

《 次のような歩き方はしないでください。機器の故障の原因になります。 》

つっぱり歩き：
両手でハンドルを握り、両足でベルトの動きに逆行する歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

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

蹴り歩き：
ベルトの速度よりも早い歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

画 面 説 明

コントロールパネル画面

① プログラムセグメント / プログラムのセグメントが表示（右側・ｽﾋﾟｰﾄﾞ / 左側角度）
② スピード / 運動中の走行ベルトのスピードを表示　例：5.5＝時速 5.5 km /h
③ 距離 / 運動中の積算距離を表示　表示範囲　0.00Km ～ 999Km（10mm 単位）
パルス / 運動中のおおよそのパルス（脈拍）を表示
※タッチセンサーに触れている時のみ表示
④ 設定身長 / プログラム設定時に設定した身長が表示
⑤ 設定体重 / プログラム設定時に設定した体重が表示
設定可能範囲　23Kg ～ 180Kg　※設定していない場合は 70Kg 設定
⑥ 時間 / 運動時間を表示　表示範囲　0 分～ 99 分 59 秒
⑦ ステップ数 / 運動中のステップ数を表示　最高表示ステップ　9999 カウント
⑧ 消費カロリー / 運動中の消費カロリーを表示　表示範囲　0 ～ 9999 カロリー
⑨ 角度レベル / 運動中の角度をレベルで表示　0 ～ 15 レベル（16 段階）

●初期画面の状態で 10 分経過すると節電により画面が暗くなります、その時は、スタートボタンを 3 秒以上長押し押すと初期画面に戻ります。

ア イ コ ン 説 明

カロリー：運動開始からのカロリーを表示します。

シリコン：100 時間毎に点灯します。走行板の中心に届くようシリコンを塗布して下さい。（メンテナンスページ参照）

ステップ：大まかなステップ数が表示されます。毎日歩数を測定している方などには

ハートレート：タッチ式パルスセンサーかチェストベルトを使用するとハートレート（心拍数）が表示されます。

メンテナンス：150 時間毎に点灯します。モーターカバー内部のホコリなどを取り除くなどのメンテナンスをお願いします。

ディスタンス（距離）：運動開始からの距離を表示します。

その他機能

インテリステップ自動ステップカウント機能

インテリステップ™のカウントとは、あなたが取るステップ数（歩数）をコントロールパネルに表示します。

注意）走行ベルトの回転の抵抗で測定している為、低速時には反応しにくい場合がございます。

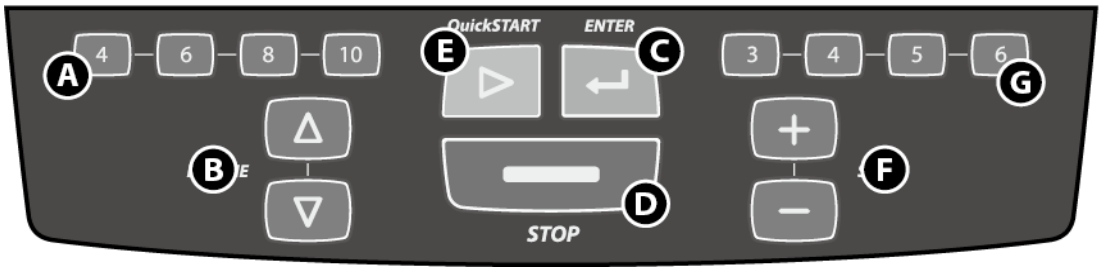
インテリガード

20 秒間ステップを感知しなかった場合、自動的に止まるシステムです。

省エネ機能（自動オート/オフ） 工場出荷時は「OFF」となっております。

10 分間操作等をしなかった場合は、自動で画面が消灯します。再び使用する際は START ボタンを押して下さい。

操 作 ボ タ ン の 説 明



Ⓐクイック インクライン

クイックインककラインボタン/ワンタッチで傾斜を変更できます。(4･6･8･10)

Ⓑインクライン調整

角度を変更するときに使用します。(1 レベル単位)

Ⓒエンター

機能設定時に使用します。

Ⓓストップボタン

走行ベルトを停止させるときに使用します。

Ⓔクイックスタート

ワンタッチでスタートさせるときに使用します。

Ⓕスピード調整

走行ベルトをスタートさせるときに使用します。

Ⓖクイックセットスピード

ワンタッチで速度を変更できます。(3･4･5･6Km)

クイックスタートについて

運動時間や体重入力をせずにスタートさせる方法です。

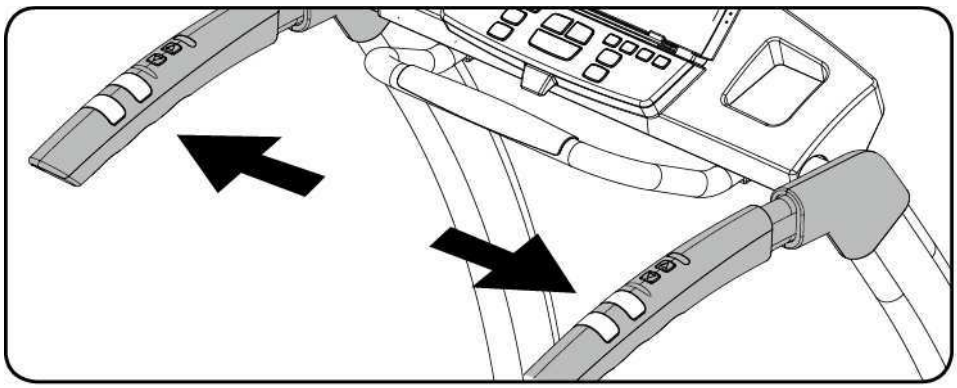
運動時間と体重を入力しない時はおおよそのカロリーが表示されます。

ハートレート（心拍数）機能説明

ハンドパルスセンサー

脈拍を測定するには、右図のパルスセンサーを両手で握ります。もし脈拍が検知しにくい場合は手のひらを霧吹きなどで少し湿らしてください。

HRC（脈拍）コントロールプログラムトレーニング使用時に使います。

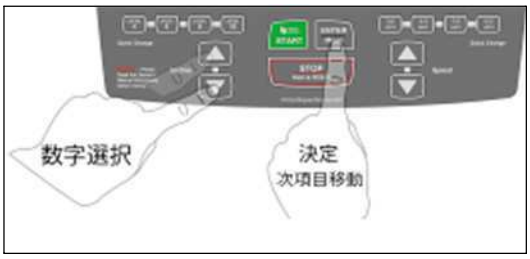


操 作 方 法

日付/時間を設定する

1.クイックスタートボタンのどれかを 3 秒以上押す。

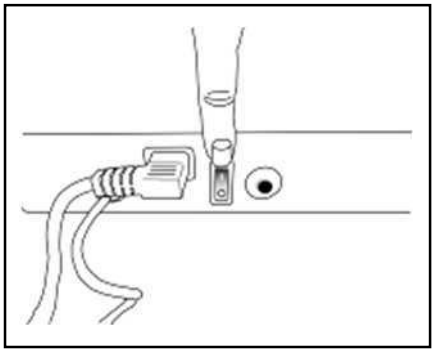
2.入力方法
UP/DOWN ボタンで数字を入力し、ENTER ボタンで次の項目へ移動、すべてを入力後に ENTER を押す。
①西暦入力　②月　③日　④時　⑤分



操 作 方 法　クイックスタート（簡単操作）

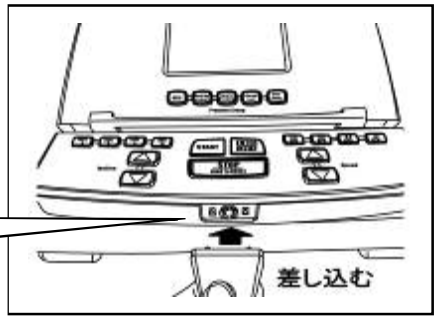
◎トレーニングを始める前に P16『トレーニング前の確認』をご参照ください。
◎クイックスタートでは体重入力を省く為、おおよそのカロリー結果となります。

①電源プラグをコンセントに差込み、本体下の電源スイッチを ON(I)に入れる
※必ずアース線はつないでください。（P15 説明）



②安全キーを安全キー取り付け位置にセットする
（安全キーのツメを差し込みます）

◎安全キーが正しくセットされていないと本体は作動しません。



※トレーニングを始めるときに必ず安全キーのクリップを衣服等に取り付けてください。
◎トレーニング中に誤って転倒したり、ベルトから落ちたときのケガを防ぐ為、安全キーが本体から外れるとベルトの回転が止まる仕組みになっています。

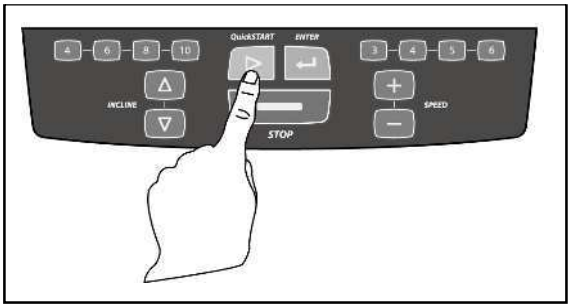
注意！！
たるみの多い衣服に付けていると緊急時に安全キーが外れないことがあります。紐の長さを調節し、たるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。（P16 参照）

操 作 方 法　クイックスタート（簡単操作）

初めは必ず両側のステップに足を乗せ、手すりにつかまって操作してください。
必ず走行ベルトが低速で動き出してから乗ってください。

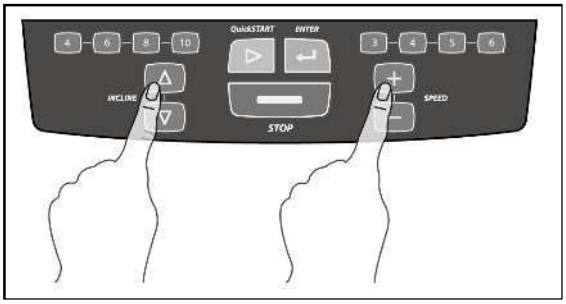
③QUICKSTART/スタートボタンを押す

パネル画面上が0表示されましたら、スタートボタンを押して運動を開始することができます。
スタートボタンを押すと 3.2.1 とカウントダウンで走行ベルトが初速 0.8 km/hで動き出します。
動き出したら、走行ベルトの上に乗って歩き始めましょう。



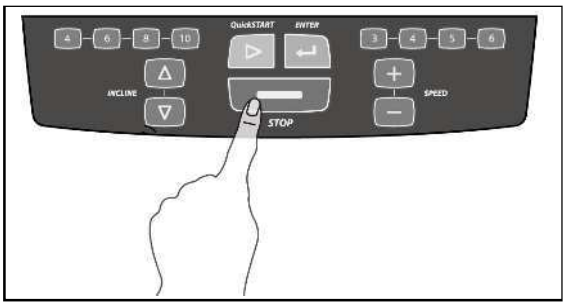
④スピード・角度を調節する

お好みのスピード/角度を△・▽ボタンで調整します。
右側　SPEED/スピード
左側　INCLINE/角度
スピードは一度押すと 0.1Km/h ごとに変化します。
角度は一度押すと 1 段階ごとに変化します。



⑤STOP/ストップボタンを押す

運動を終了するときは、ストップボタンを押して終了します。（一時停止状態）
再びスタートボタンを押せば、そのままの数値からのスタートになります。
ストップボタンを長押し（3秒～5秒ほど）すると数値がリセットされ0表示に戻ります。
※走行ベルトが停止してから安全キーのクリップを衣服から外し、走行ベルトから降りてください。



操 作 方 法（運動時間設定）

時間を設定して運動する

運動時間を決めて運動したい時には運動時間の設定をおすすめします。

設定可能時間　10分～99分の範囲で可能

時間を設定した時には、運動時間がカウントダウンしていきます。

※設定時間を0分で設定した場合、運動時間はカウントアップしていきます。

● 設定方法

P23 の操作方法①～②（電源を入れてパワーキーをセットする）までは同じです。

A. 画面が0表示されたときにエンターボタンを一度押します。

B. 画面上部にMANUALと時間表示の窓に 20：00 と表示されますので再びエンターボタンを押します。

C. 時間/20：00 が点滅しますので、
速度調整ボタン/角度調整ボタン（△/▽）でお好みの運動時間を設定します。
（設定可能時間：10 分～99 分）
時間を決めたらエンターボタンを押します。

D. 次に画面中心にKGと表示され時間表示の窓に初期体重数値/70 が点滅表示されますので、ご自分の体重を時間と同じように調整ボタン（△/▽）で設定します。
（設定可能体重：23Kg～180KG）
※体重を設定したことで運動中の消費カロリー数値などが変化します。
体重を決めたらエンターボタンを押します。

E. スタートボタンを押し、運動開始することができます。

プ ロ グ ラ ム ト レ ー ニ ン グ表

プログラム内容

P-01: Long Slow Distance: (初期設定時間40分 **)**

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1
L2	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1
L3	1	1	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	1	1

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1
L2	2	2	3	3	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3	3	2	2
L3	3	3	3.5	3.5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3.5	3.5	3	3

P-02: Short Interval: (初期設定時間20分 **)**

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L 1	1	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1
L 2	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	2	2
L 3	2	2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	2	2

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1
L2	2	2	3	3	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	3	2	2
L3	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3

プ ロ グ ラ ム ト レ ー ニ ン グ表

P-03: Moderate Interval: (初期設定時間30分**)**

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1
L2	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3
L3	3	3	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	4	4

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	2	3	3	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	4.5	3	4.5	3	4.5	3.5	3	3	2
L2	3	3	3.7	3.7	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	3.7	3.7	3	3
L3	3.7	3.7	5	5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	5	3.7	3.7

P-04: Long Interval: (初期設定時間40分**)**

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1
L2	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2
L3	3	3	4	4	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	4	3

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1
L2	2	2	3	3	4.5	4.5	2	2	4.5	4.5	2	2	4.5	4.5	2	2	3	3	2	2
L3	3	3	4	4	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	4	4	3	3

プ ロ グ ラ ム ト レ ー ニ ン グ表

P-05: Negative Interval-1: (初期設定時間30分)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	2
L2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	2	1
L3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2	1.5	1	1
L2	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	5	5	4.5	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2
L3	3	3	3.5	3.7	3.7	4.5	5	5	5.5	6	6	5.5	5	5	4.5	3.7	3.7	3.5	3	3

P-06: Negative Interval-2: (初期設定時間30分)

Incline

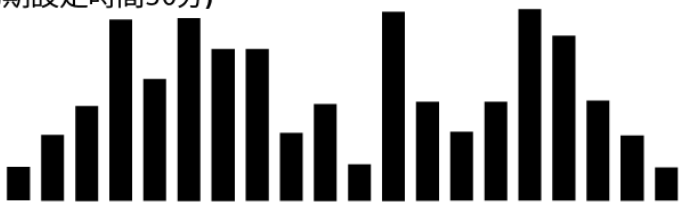
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L2	2	2	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	2	2
L3	3	3	4	5	5	5	6	6	6	7	7	6	6	6	5	5	5	4	3	3

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	2	2.5	3	3	3	3.5	4	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2	1.5	1
L2	2	2.5	3	3	3.5	4.5	4.5	4.5	4.7	5	5	5	4.7	4.5	4.5	3.5	3	3	2.5	2
L3	3	3.5	4.5	4.5	4.7	5	5	5	5.5	6	6	6	5.5	5	5	4.7	4.5	4.5	3.5	3

プ ロ グ ラ ム ト レ ー ニ ン グ表

P-07: Fartlek: (初期設定時間30分)



Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	1	1
L2	1	2	3	6	4	6	5	5	2	3	1	6	3	2	3	6	5	3	2	1
L3	2	4	2	6	3	6	4	4	5	2	6	3	6	2	6	2	5	4	6	1

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2.5	2.7	2.5	3	2.7	4.5	2.5	1.5	3	1.5	4.5	3.5	2.7	1.5	3	2.5	1.5	1
L2	1	2.5	3.5	5	2.5	5	2.2	2	3	4.5	5	5	3.5	2	4	4.5	5	3.5	3	2
L3	2	2	2.5	4.7	4	4.5	6	4.5	6	5.5	6	4.5	4.7	4	3.5	3	3.5	5	2.5	2

Healthy Living

P-08: Uphill Climb: (初期設定時間30分)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1
L2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2
L3	1	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	1
L2	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	2
L3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	6.5	6.5	6.5	6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2

プ ロ グ ラ ム ト レ ー ニ ン グ 表

P-09: Pyramid Climb: (初期設定時間30分)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
L2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
L3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2	1.5	1
L2	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	5	5	5	4.5	4	4	3.5	3	3	2.5	2
L3	2	3	3.5	4	4	4.5	5	5	5.5	6	6	6	5.5	5	5	4.5	4	4	3.5	2

P-10: Plateau Climb: (初期設定時間40分)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1
L2	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1
L3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	1	1

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	1.5	1
L2	1.5	1.5	2	2.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	2	1.5	1.5
L3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2

プ ロ グ ラ ム ト レ ー ニ ン グ 表

P-11: Ladder : (初期設定時間30分)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	1
L2	2	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	2
L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	3.5	2	1
L2	2	2.5	3	3.5	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	3	2
L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3

P-12 Uphill Interval : (初期設定時間)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
L2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2
L3	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	2

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1
L2	2	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	2	2
L3	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3

プログラムトレーニング表

Weight Management

P-13: Steady Pace: (初期設定時間40分)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
L2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
L3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	2.5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2.5	2
L2	3	3.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3.5	3
L3	2	3.5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3.5	2

P-14: Long Slow Distance: (初期設定時間40分)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
L2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
L3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	1	1
L2	2	2	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2	2
L3	2	3	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3	2

P-15: Cardio Run: (初期設定時間20分)

Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
L2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
L3	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	1.5
L2	2	2.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3.5	2.5
L3	3	4.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	3.5	2.5	1.5

プ ロ グ ラ ム ト レ ー ニ ン グ表

P-16: Short Interval: (初期設定時間20分)

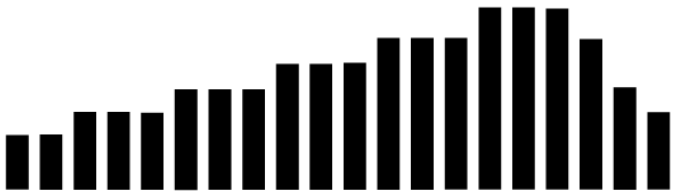
Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2
L2	2	3	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3
L3	2	3	5	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	3

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	3.5	2
L2	2	3	4.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	4.5	3
L3	2	3	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	3.5	2

P-17: Uphill Walk: (初期設定時間30分)



Incline

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	3	2
L2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	4	3
L3	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	5	4	3

Speed

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5	3.5	3	2	1
L2	2	2	3.5	3.5	3.5	4	4	4	4.5	4.5	4.5	5	5	5	5.5	5.5	5.5	4	3	2
L3	3	3	4	4	4	4.5	4.5	4.5	5	5	5	5.5	5.5	5.5	6	6	6	5	4	3

プログラムトレーニング

プログラムトレーニングについて

本製品には予め、17 種類の運動プログラムが入力されています。
ご自身に合ったプログラムを選択し、トレーニングを行ってください。

プログラム	効果
プログラム　全 17種	入力済みのプログラム
ユーザープログラム 2 種	ご自身でプログラミングします。
ハートレートコントロール　2 種	使用者の脈拍数によって速度/角度が変更するプログラム

プログラム操作方法

P23 の操作方法①～②(電源を入れてパワーキーをセットする)までは同じです。

①プログラム選択
スピードの＋・－ボタンでお好みのプログラムを選びます。ENTER ボタンで次へ移ります。

②負荷調整設定
負荷をかける際に、スピードかインクライン(傾斜)で変化させるかを＋・－ボタンで選びます。
ENTER ボタンで次へ移ります。

③プログラムレベル設定
各プログラムには3段階のレベルに調整出来ます。(1:弱い　2:中間　3:ハード)
＋・－ボタンで選びます。ENTER ボタンで次へ移ります。

④運動時間設定
お好みの運動時間を設定します。＋・－ボタンで選びます。ENTER ボタンで次へ移ります。
(設定可能時間:10 分～99 分)

⑤体重入力
運動されるユーザーの体重を＋・－ボタンで選びます。
カロリー等の計算の為に必要となります。(設定可能体重:23Kg～180Kg)
ENTER ボタンで次へ移ります。

⑥START ボタンを押して運動を開始します。

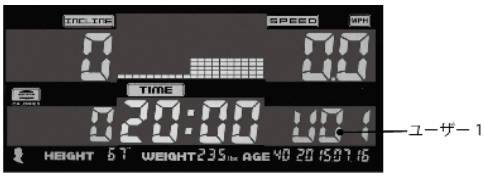
プログラムトレーニング

ユーザープログラム

P23 の操作方法①～②（電源を入れてパワーキーをセットする）までは同じです。

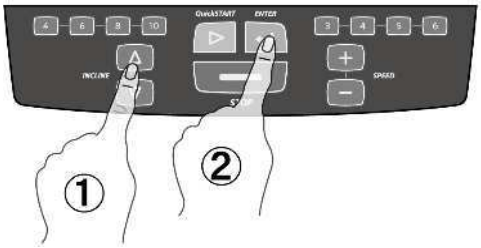
①プログラム選択

プログラム選択でユーザーモード（ユーザー1もしくはユーザー2）を＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンで次に移ります。



②負荷方法の選択

運動中に負荷を掛ける方法をスピードで変化させるか、もしくは角度によって変化させるかを右図①＋・－ボタンで選択し、②ENTER ボタンで次に移ります。



③運動レベル選択

選択したプログラムで、さらにレベルを選択します。レベルは3パターン有り、3 が一番負荷が大きくなります。＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンで次に移ります。

④運動時間

TIME 窓（20:00）が点滅しますので、＋・－ボタンでお好みの時間を選び、ENTER ボタンを押します。（設定可能時間：10 分～99 分）

⑤体重入力

TIME 窓 70 kg（右図はポンド表示）が点滅しましたら、時間と同じように体重を＋・－ボタンで入力し、エンターボタンを押します。（設定可能体重：23Kg～180Kg）

注意）初めに出てくる 70 kgの表示は変更することが出来ません。

スタートボタンを押して、運動を開始します。

ユーザープログラムの内容を変更する場合は次ページの設定方法を参考にして再入力して下さい。

プ ロ グ ラ ム ト レ ー ニ ン グ

ユーザープログラム　設定方法 1

このページではユーザープログラムの設定方法について説明します。

P23 の操作方法①～②（電源を入れてパワーキーをセットする）までは同じです。

①プログラム選択

プログラム選択でユーザーモード（ユーザー1 もしくはユーザー2）を＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンで次に移ります。

②運動時間

TIME 窓（20:00）が点滅しますので、＋・－ボタンでお好みの時間を選び、ENTER ボタンを押します。（設定可能時間：10 分～99 分）

③体重入力

TIME 窓 70 kg（右図はポンド表示）が点滅しましたら、時間と同じように体重を＋・－ボタンで入力し、ENTER ボタンを押します。（設定可能体重：23Kg～180Kg）

注意）初めに出てくる 70 kgの表示は変更することが出来ません。

プログラムトレーニング

ユーザープログラム　設定方法 2

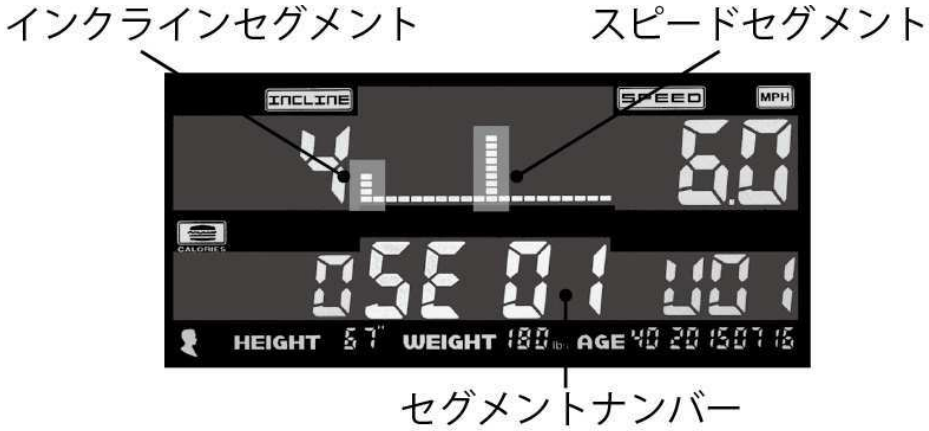
④レベル設定

※セグメントとは設定時間を等分して数値を表で表したものです。

画面中心部に SE01 と表示されましたら、速度/角度調整ボタン(△、＋・▽、－)でお好みの速度/角度を入力します。数値はセグメントで表示されます。

選択したら、ENTER ボタンを押します。

すると、次のセグメント(SE02)に移行します。同じように繰り返し、全 20 種類のセグメントを作成します。(SE01～SE20 まで)

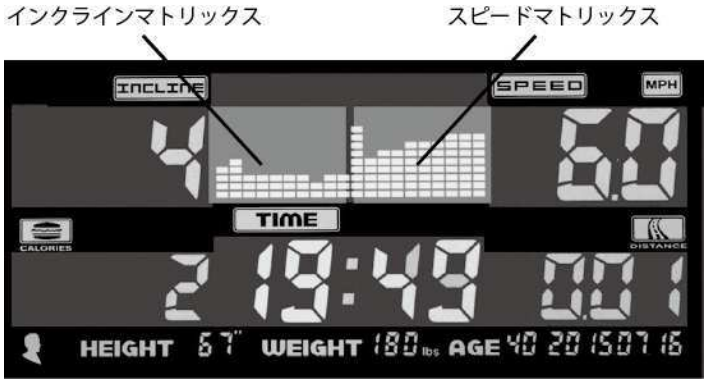


⑤. 運動開始

20 種類のセグメントを設定し終えると、スタートボタンを押せば、運動を開始することができます。スピードやインクラインの流れはマトリックス(表)で表示されます。

設定したプログラム内容(セグメント内容)はスタートボタンを押した時点(運動開始)で内容が記録されます。

※<u>時間/体重は記録されませんので、毎回運動前に設定することが必要です。</u>



プログラムトレーニング

HRC ハートレートプログラム 脈拍数にて速度・角度が変更するプログラム

HRC/ハートレートプログラムには2種類のプログラムがあります。

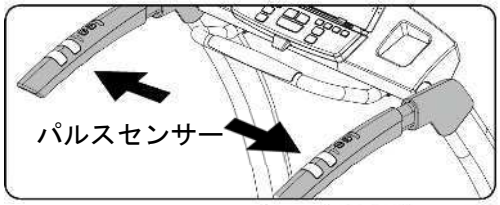
① HRC CONSTANT(H01)…継続脈拍コントロール
設定した脈拍を維持するよう、自動的に速度/傾斜を調整するプログラム

② HRC INTERVAL(H02)…インターバル脈拍コントロール
持久力や心肺回復機能を改善するのに効果的なプログラム
最低と最高の脈拍を選択し、交互に設定した最低脈拍/最高脈拍を維持するために、自動的に速度/傾斜を調整します。

HRC CONSTANT/継続脈拍コントロール 操作方法

A. 継続脈拍コントロールを選択する

電源を入れた状態で画面を0表示させた後、プログラムボタンを押します。画面上部に HRC CONSTANT と HRC INTERVAL という文字が表示されますので、＋・－ボタンで、もしくは HRC で HRC CONSTANT を選び、ENTER ボタンを押します。



B. インクラインモード/スピードモードを選択する

画面上部に incline モードあるいは speed モードが表示されますので＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンを押します。

C. 運動時間/体重/年齢を選択する

画面中心に 20:.00(上部 TIME)が点滅しますので、＋・－ボタンでお好みの運動時間を選択し、ENTER ボタンを押します。
（設定可能時間:10 分～99 分）
次に画面中心に 70(上部 KG)が点滅しましたら、時間と同じようにご自分の体重を＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンを押します。
（設定可能体重範囲:23Kg～180Kg）
すると次は、画面中心に 30(上部 AGE)が点滅しましたら、同じようにご自分の年齢を＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンを押します。
（設定可能年齢範囲:13～80 歳）

D. 脈拍数を選択する

最後に画面中心に 113(上部表示)が点滅しますので、＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンを押します。
（設定可能 50～170）

E. 運動開始

スタートボタンを押して、運動を開始します。

注意）パルスセンサーを使って運動する場合は、手を離すと脈拍が測定出来なくなるので、ずっと**握っていてください。**

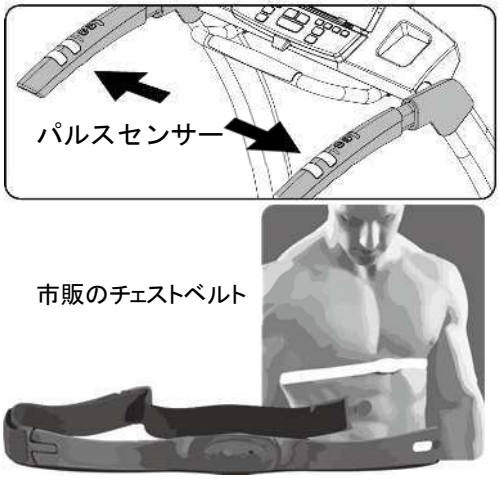
プログラムトレーニング

HRC INTERVAL/インターバル脈拍コントロール

操作方法

A. インターバル脈拍コントロールを選択する

電源を入れた状態で画面を0表示させた後、プログラムボタン「HRC」を押します。画面上部に HRC CONSTANT と HRC INTERVAL が表示されますので、＋・－ボタンで選び、ENTER ボタンを押します。



B. インクラインモード/スピードモードを選択する。脈拍の上下に伴って、負荷を増減させるために、傾斜を変化させるのか、もしくはスピードにて変化をさせるのかを設定します。

画面上部に incline（傾斜）モードあるいは speed（スピード）モードと表示されますので、＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンを押します。

C. 運動時間/体重/年齢を選択する

画面中心に 20:.00（上部 TIME）が点滅しますので、＋・－ボタンでお好みの運動時間を選択し、ENTER ボタンを押します。（設定可能時間：10 分～99 分）

次に画面中心に 70（上部 KG）が点滅しましたら、時間と同じようにご自分の体重を＋・－ボタンで選択し、ENTER ボタンを押します。（設定可能体重範囲：23Kg～180Kg）

次は、画面中心に 30（上部 AGE）が点滅しましたら、同じようにご自分の年齢を＋・－ボタンで入力し、ENTER ボタンを押します。

（設定可能年齢範囲：18～80）

D. 最低/最高脈拍数を選択する

画面中心に 113（上部・・表示）が点滅しますので、脈拍を＋・－ボタンで入力し、ENTER ボタンを押します。（設定可能 50～170）

E. 運動開始

スタートボタンを押して、運動を開始します。

機 能 説 明

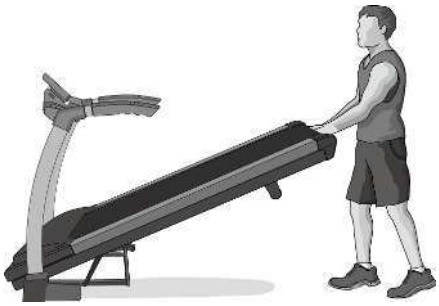
～本体の折畳方法～

この商品は移動するのに楽なキャスター付きで、保管に便利な折りたたみ式です。

＜折りたたみ方法＞

① 電源スイッチが OFF になっていることを確認し、電源プラグ（コード）を本体から取り外してください。
② 本体の上に物（何か落ちてしまう物）が乗っていないか確認してください。
③ 走行板後方のフレームをしっかりつかみ、持ち上げてください。
④ 畳んだ後に走行板裏にあるダンパーが完全にロックされているか確認してください。

※ダンパーがロックされているか確認するには、走行板を軽く手前に引いてみてください。



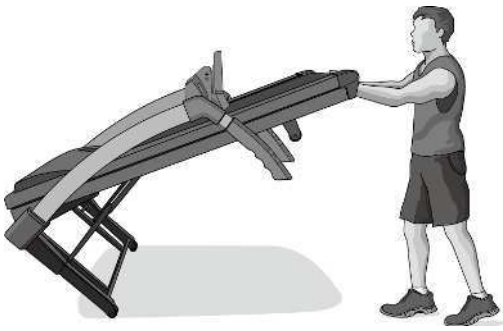
<移動方法>

右図のように足で本体が手前にひきずらない様に下側を抑えて手で支えているフレームを手前に引いて、本体を傾けて移動させることが出来ます。

※移動中に手を離さないで下さい。戻すときもゆっくりと立ててください。

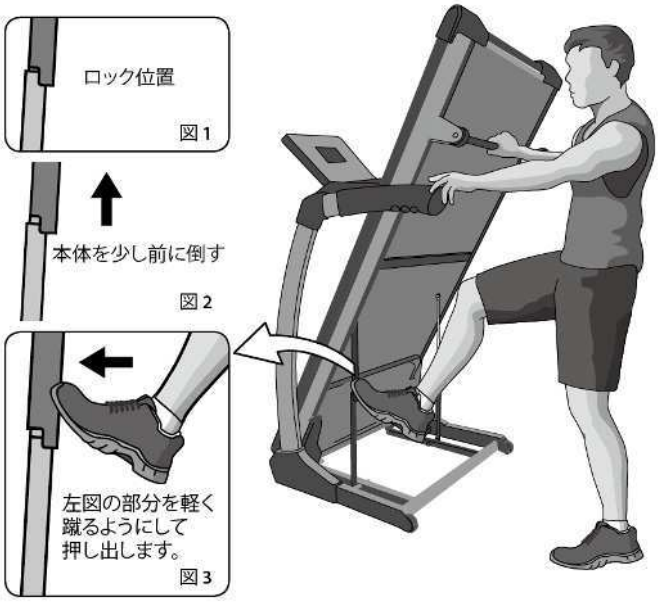
注意）

1. 走行板を持ち上げるときには走行ベルトや後ローラーを持たず、フレームなど固定した部分を持ってください。
2. 商品にはもたれないでください。
3. 折りたたんだ状態で電源ケーブルを差し込まないでください。



～ロック解除方法～

右図のように手でフレームを握り、少し奥に押してからダンパーを足で軽く前に押し出して、手で走行面を下げて下さい。
降りる時はダンパーの力でゆっくり下りてきますが、地面接地手前で急降下しますので離れていてください。



メ ン テ ナ ン ス

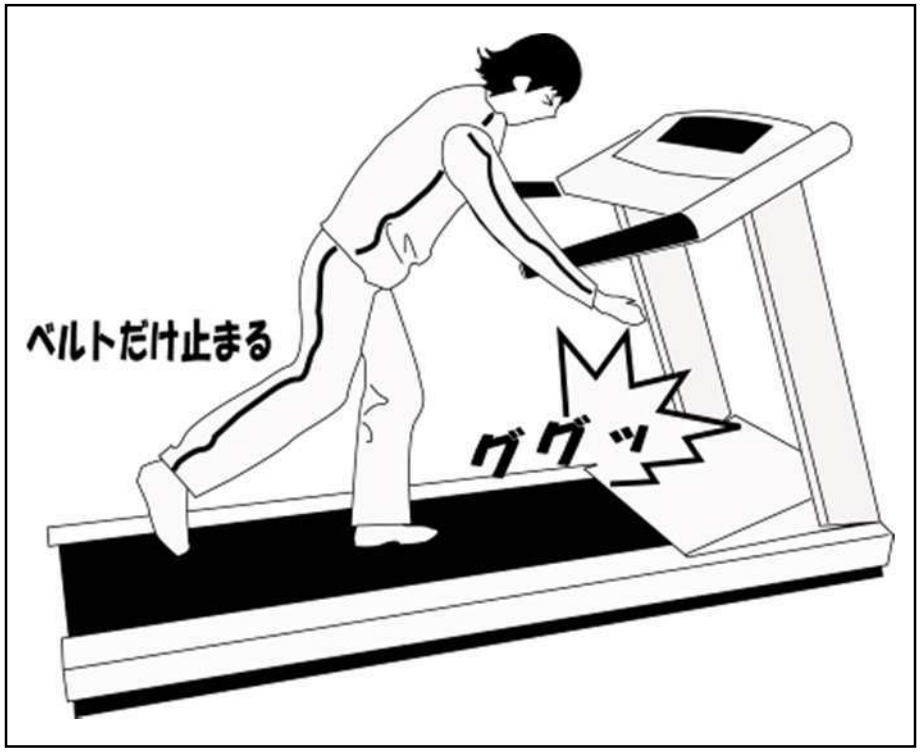
走行ベルトの調整方法

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

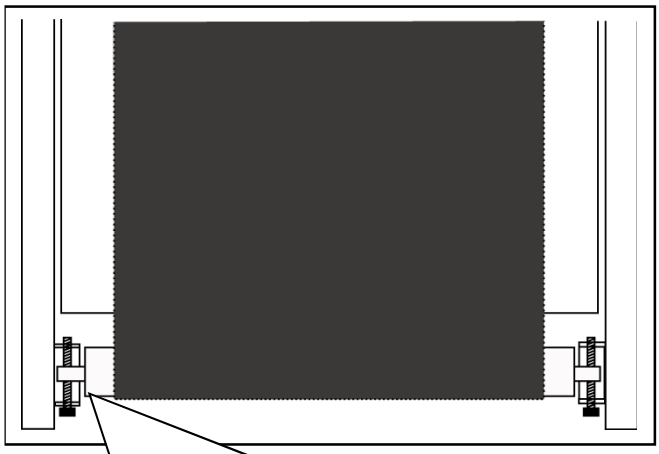
1. 走行ベルトが左右どちらかに寄っている。
2. 歩行中（走行中）に左右どちらかの足を前に着地した時に走行ベルトだけ止まるような感じがする。（スリップする）

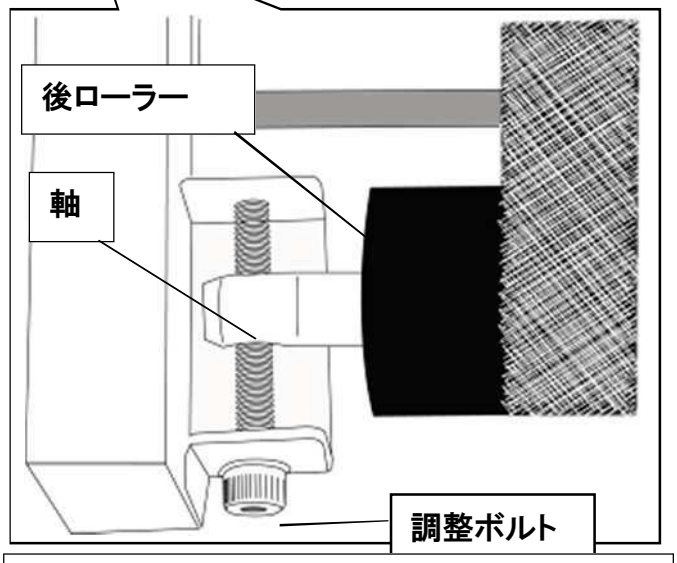


メ ン テ ナ ン ス

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。

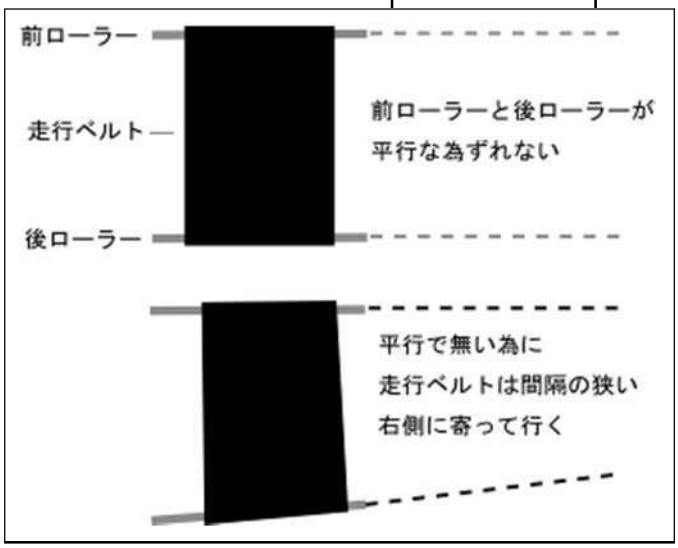




前ローラーと後ローラーは上から見て平行でなければなりません。

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。

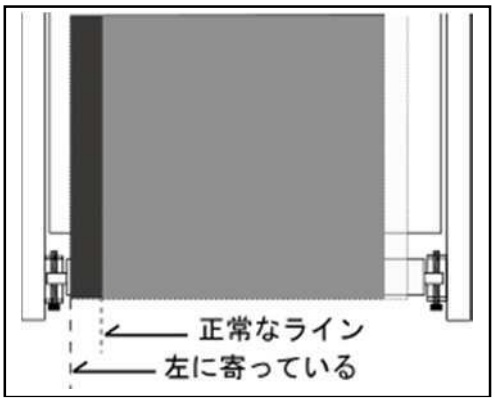


2.走行ベルトの調整の仕組みの説明

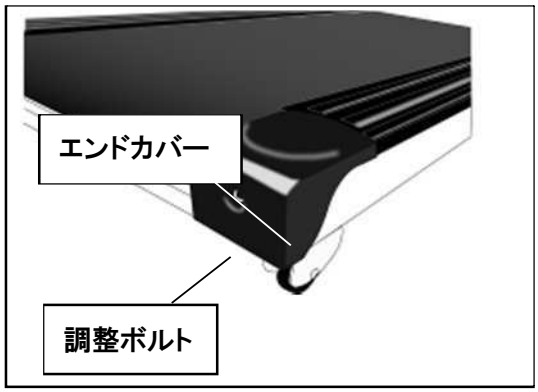
走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

- 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

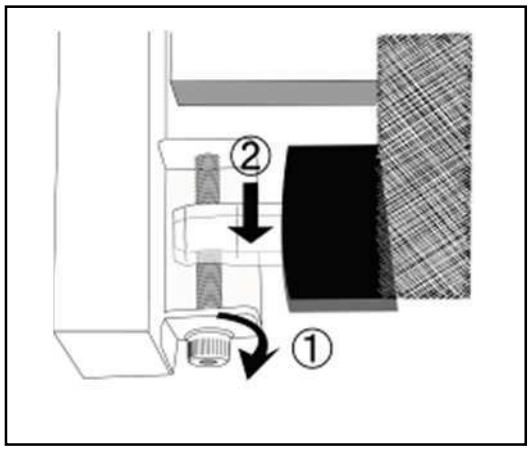
右図のように走行ベルトが左に寄っている場合の調整方法を説明します。



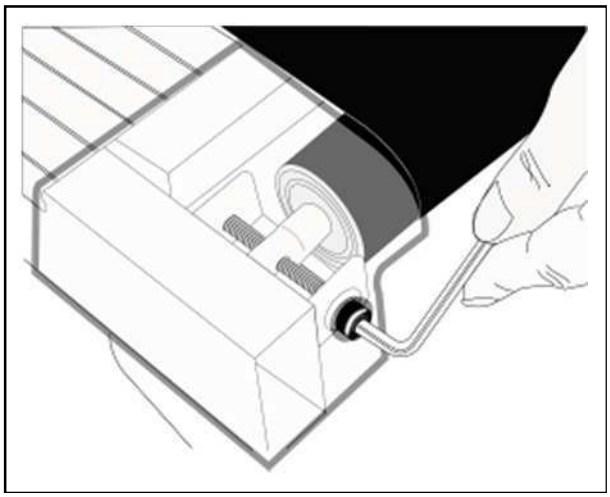
前ページで説明したように前後ローラーが平行で無い為、左に寄った場合は左側の後カバーの孔に、付属の六角レンチを使って、調整ボルトを回して調整します。右に寄った場合は右の調整ボルトを回して調整します。



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。



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。

メ ン テ ナ ン ス

シリコンスプレーの噴霧効果

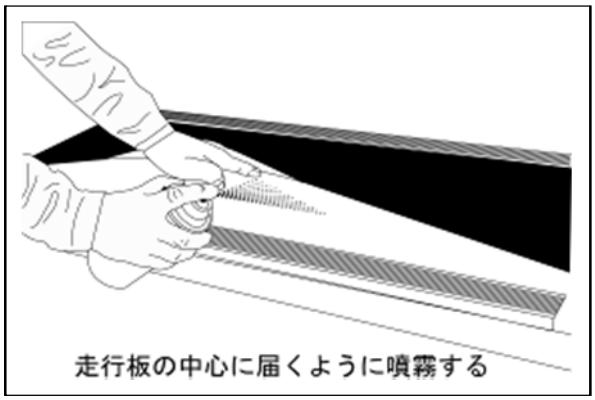
シリコンスプレーは必ず必要です！

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

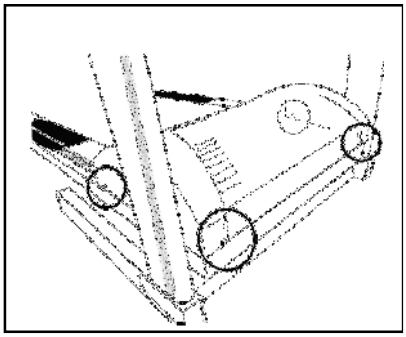
1. 走行ベルトと走行板の間に手を入れて、手の甲でベルトを持ち上げるようにします。
2. 走行板の幅の中心にシリコンスプレーが届くように噴霧します。
   走行板の全長の前から後まで移動させながら噴霧してください。
3. その後、低速スピードで人が乗った状態で走行ベルトを回して、足の裏で伸ばすように3回転ほど回します。



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。

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
パネル(画面)が何も表示されない	電源が入っていない	電源プラグがコンセントにきちんと差し込まれているか確認してください。電源スイッチをいったんOFFにし約15秒後、再び ON にしてください。それでも改善されない場合は販売店へご連絡してください。
走行ベルトが左右に偏る	走行ベルトの張りが左右異なる	本取扱説明書の P41～44 をご確認の上、走行ベルトの張りを調整してください。
ベルトがスリップする（ベルトだけが止まる）	走行ベルトの張りがゆるい	本取扱説明書の P41～44 をご確認の上、走行ベルトの張りを調節してください。
脈拍が感知しない	パルスセンサー部分が感知しない。ケーブルの断線	手を少し、霧吹きなどで湿らせてください。もしくはケーブルの接続/断線の有無を確認してください。それでも改善されない場合は販売店へご連絡してください。
画面上にセーフティーキーが表示される	安全キーが差し込まれていない	本体の安全キー取り付け位置に安全キーを取り付けてください。P23 参照
E1	3 秒から 5 秒ほど動くが、その後、走行ベルトが動かず、エラーが表示される	安全キーを外し、再度差し込んでください。 走行板へのシリコンスプレーの噴霧、走行ベルトの張りの調整、前ローラー付近スピードセンサーのローラーとセンサーの距離（あまり離れているとスピードを感知しない）あるいはスピードセンサーの配線が確実に接続されているかご確認ください。それでも改善されない場合は販売店へご連絡してください。
E6	E6 を表示して、動かない。またはコンセントを抜いて放電すると動くが、また E6 が表示される	販売店へご連絡下さい。

トラブルシューティング

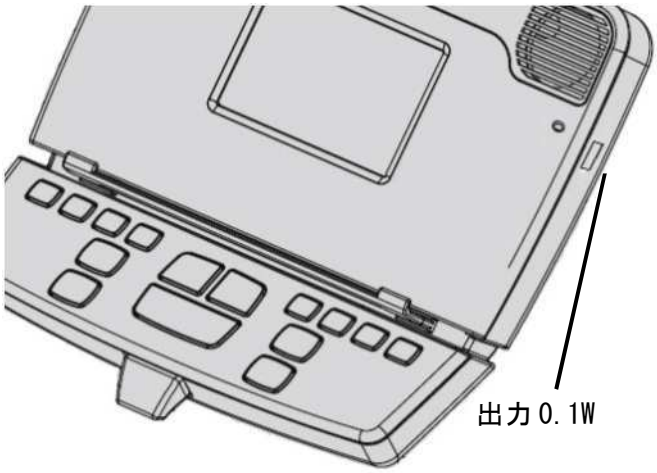
症状/表示エラーコード	原因	対処方法/確認箇所
AC-1	電圧不足	本体に必要な電圧(ボルト)が足りません。 一度、コンセントを抜いて 5 分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら電気工事に相談し、お部屋電圧を上げてください。 もしくは販売店へご相談ください。
AC-2/AC-3	過電圧	電圧の高い場合のエラーコード 一度、コンセントを抜いて 5 分程放置して、本体の電気を完全に放電させてから、再度電源を入れてみて下さい。 頻繁になるようでしたら電気工事に相談し、お部屋電圧を上げてください。 電気業者あるいは販売店へご相談ください。
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。

その他の機能 USB,オーディオジャック

USB ポート

デバイス機器を充電出来ます。出力 0.1W

注意）0.1W 以上必要な機器は充電されません。



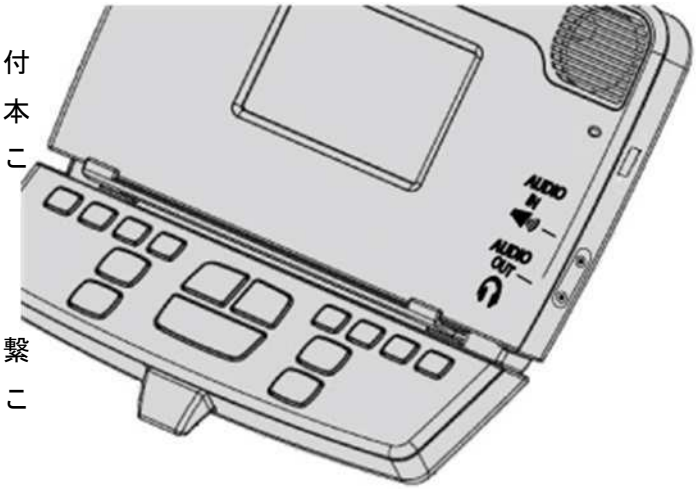
オーディオ機能

AUDIO IN

お手持ちのオーディオ機器を付属のジャックコードに繋げて本体のスピーカーから音を出すことが出来ます。

AUDIO OUT

オーディオ機器をジャックで繋げた音をヘッドフォンで聴くことが出来ます。



商 品 仕 様

名称	ヘルスジョガー
形式	HJ－4000N
電源	AC100V 15A 50/60Hz
傾斜角度	約 0.5～7 度 0-15 段階
設定速度	約 0.8～18.0km/h(初速 0.8km/h 0.1km/h単位)
計器表示	速度 距離 時間 脈拍 消費カロリー 傾斜角度レベル 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	マグネット式
走路サイズ	(約)幅 500×長さ 1420mm
本体サイズ	使用時:(約)幅 840×長 1780×高 1400mm 折りたたみ時:(約)幅 840×長 990×高 1600mm
本体重量	約 89Kg
最大使用体重	136Kg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	DC2.5HP(トレッドミルパワー)
収納	折りたたみ式収納
付属品	簡易組み立て用工具、安全キー、シリコンスプレー 取扱説明書(品質保証書付き)
原産国	中国

2018 年 12 月 現在

保証規定(準業務用)

※ 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で壊れた箇所のパーツを保証いたします。(走行ベルト、ドライブベルト、キャップ類は対象外)
2.) 無償修理期間内に故障してパーツを請求する場合は、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。
- 出張訪問修理の依頼
- 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。
- 極端に使用頻度が高い施設等での破損、損傷(準業務用は使用時間約5時間/1日)

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。

※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

品名: ヘルスジョガー

形式: HJ−4000 N

ご芳名:

ご住所:

TEL. ( )

お買い上げ店名:

㊞

住所:

TEL. ( )

お買い上げ年月日: 年 月 日

シリアルNo.

「中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ ● ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社:〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3丁目2-2
E-mail : hj@jp-chuoh.com
URL : www.jp-chuoh.com
東京営業所:TEL : (03)6659-9061
TEL: (052)501-2577
FAX: (052)501-2588