

CIRCLE

FITNESS

E7 E Plus

ELLIPTICAL

オーナーズマニュアル



必要なときにいつでも取り出せるようこの取扱説明書を保管しておいてください。

も く じ

- 安全にご使用いただくために P2
- 本体サイズ P3
- 各部名称 P4
- 部品内容 P5
- 開梱及び組立 P6～12
- 電源付近及びハンドルの説明 P13
- 準備体操 P14
- Wifi・TV設定 P15・16
- パネル説明 P17
- 操作説明 P18
- 表示画面説明 P22～24
- 多機能ボタンの説明 P25～28
- プログラムコントロール P29～38
- その他の機能説明 P39. 40
- メンテナンス方法 P41
- トラブルシューティング P42. 43
- USB説明 P44
- エラー内容 P45. 46
- 保証書

安全にご使用いただくために

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

この製品のご使用にあたり、当社は製品の品質を保証しますが、偶発的な間違いや人為的なミスにより不具合が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 AC100V 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、10A 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。

◎メンテナンス又はお手入れの際は、電源プラグを抜いてください。

◎本機を湿気が多い場所に設置しないでください。錆の発生や本機の寿命が短くなる原因となるおそれがあります。

◎表面の汚れはこまめに中性洗剤などを軽く含ませた雑巾などで拭いてください。

◎使用しない時、お子様の手の届かないところに必ず保管してください。

◎ご使用前、各部に摩損或いは緩み、異音等がないか確認してください。

◎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. 音など発生したり、動きが異常なとき。
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。

◎本機に貼られている警告シール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運動を避けてください。

◎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。

◎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。

本体サイズ

本体サイズ:

長さ: 約204 cm

幅: 約68cm

本体重量: 106kg

コントロールパネル: 15.6インチ デジタル画面 テレビ機能 インターネット ios/android機能

負荷システム: エレクトロマグネット

ステップスライド: 500 mm

ペダル間隔スペース: 64 mm

負荷レベル: 25 レベル

使用体重制限: 182 kg

ディスプレイ表示内容: 時間, 距離, 心拍, Watt, 回数, 負荷レベル, METS, カロリー

プログラム: Target, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Strength, Interval, Random, Fitness Test, H. R. C

ハンドパルス: 標準装備

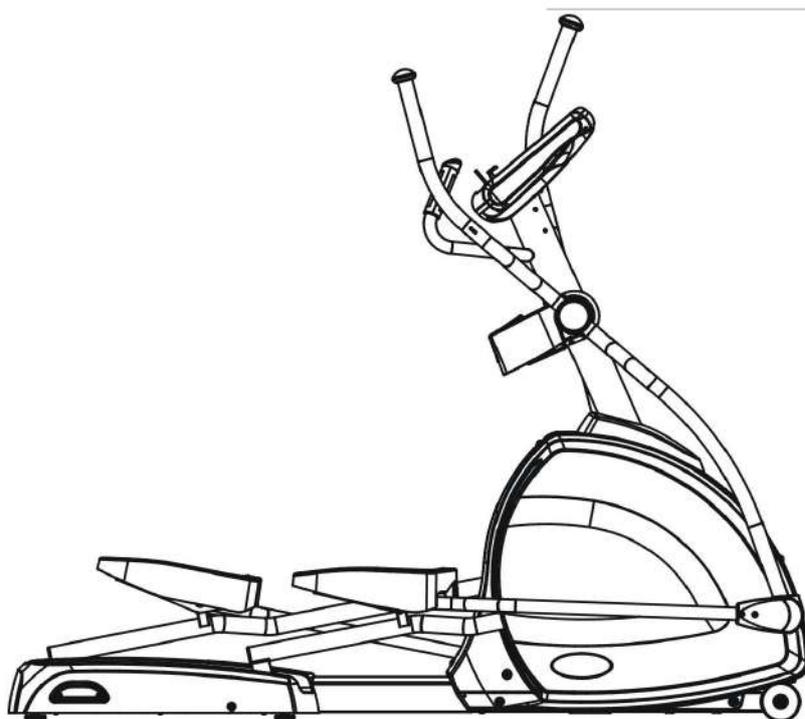
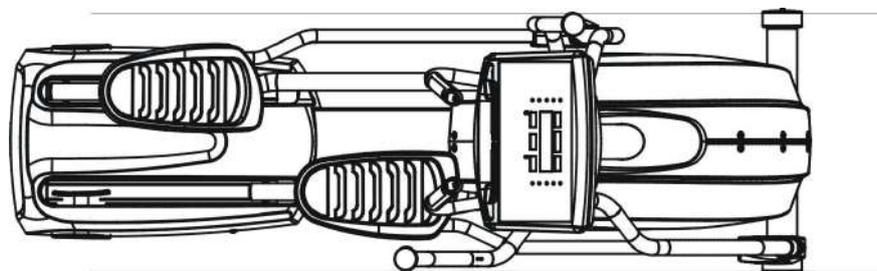
パルスレシーバー: 標準装備

電源: AC100V

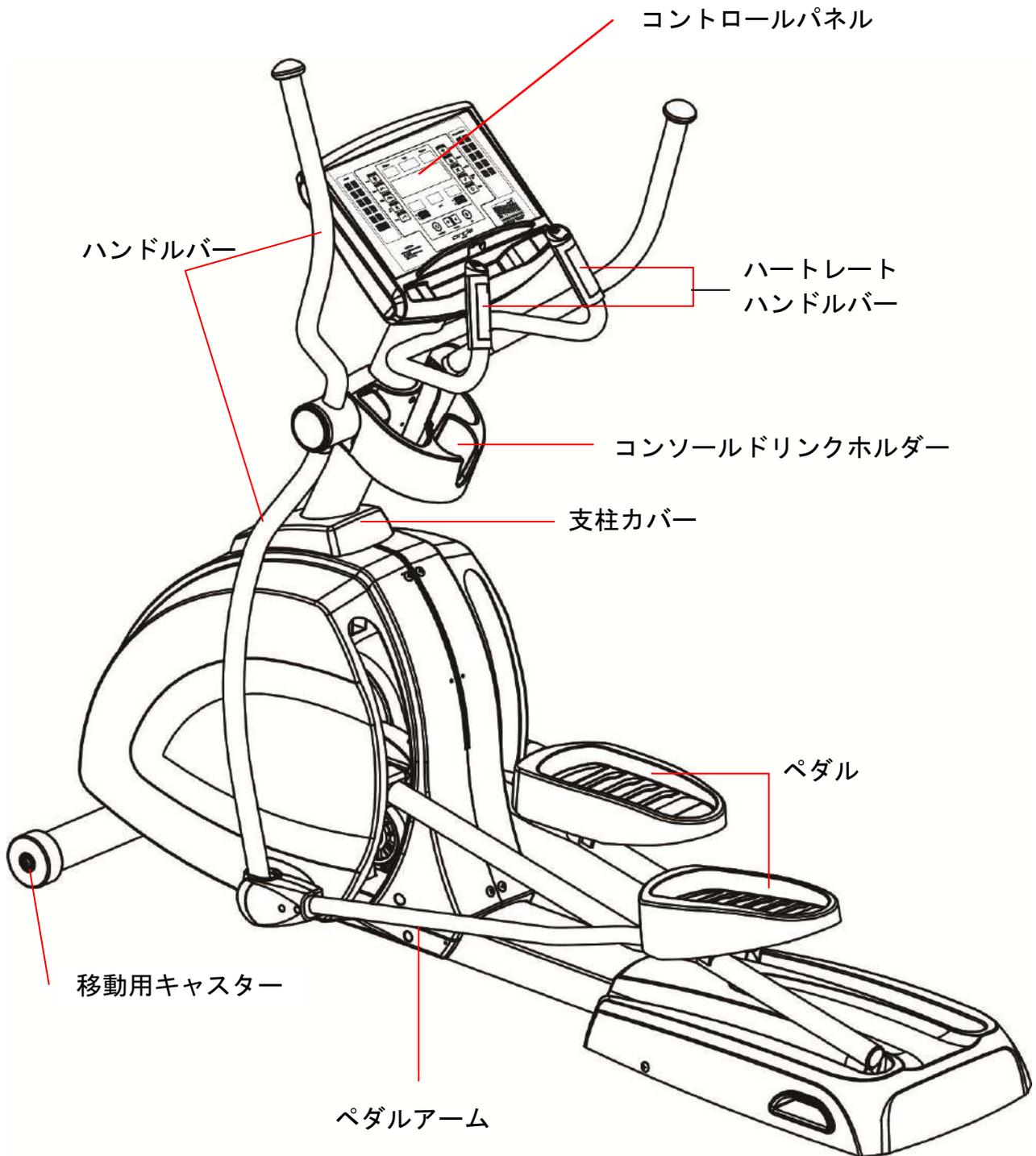
最大消費電力: 120 RPMで800W

最小消費電力: 40 RPMで20W

最低RPM: 10 RPM



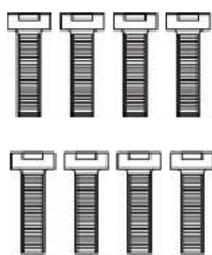
各 部 名 称



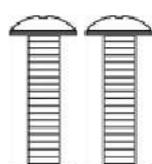
部 品 内 容

STEP 6

(1) M4 x 12 mm (8 PCS)

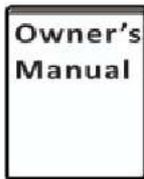


(2) M3 x 30 mm (2 PCS)



(左右ペダルアームカバー用)

ツール一覧

六角レンチ (3mm)	六角レンチ (6mm)
	
六角レンチ (5mm)	スパナ
	
潤滑用オイル	オーナーズマニュアル
	

開梱・組立て

STEP 1: 開梱

開梱の際のお願い

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。

組立前の準備

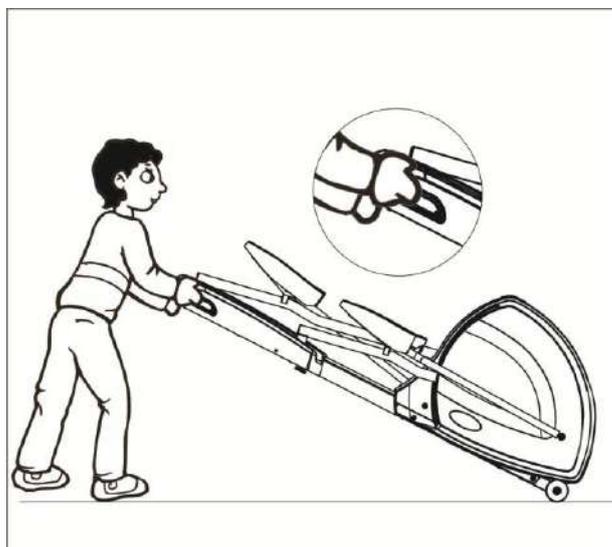
組み立てる前に床などを傷つけないよう、まずマシンの底面や付近にマットを敷いていただくことをお勧めいたします。

移動方法

本体を移動させるときは本体前側に移動用ホイールが付いています。

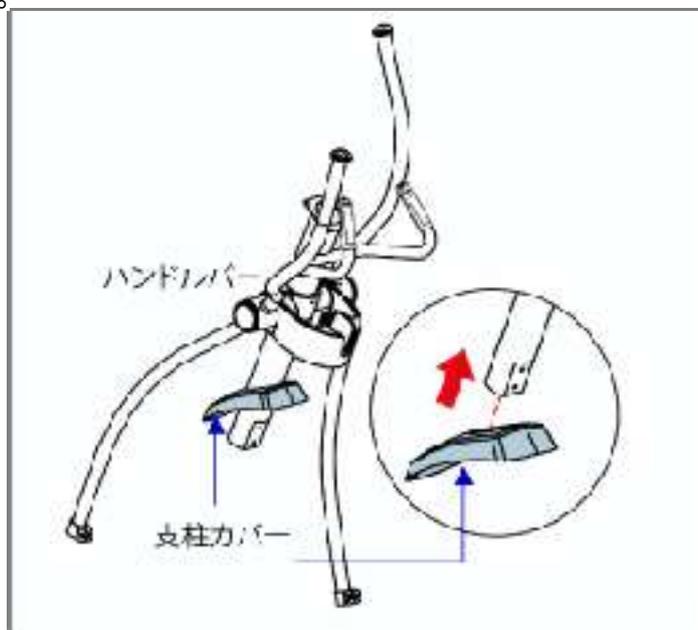
右図を参考に後部両側に移動用のグリップがありますので、持上げて押して移動させて下さい。

※注意：本体が重量物の為、組み立てや移動させる際は複数の人に手伝ってもらってください。



STEP 2: ハンドルバー、支柱カバーの組立て

1). 支柱カバーをハンドルバーに通します。

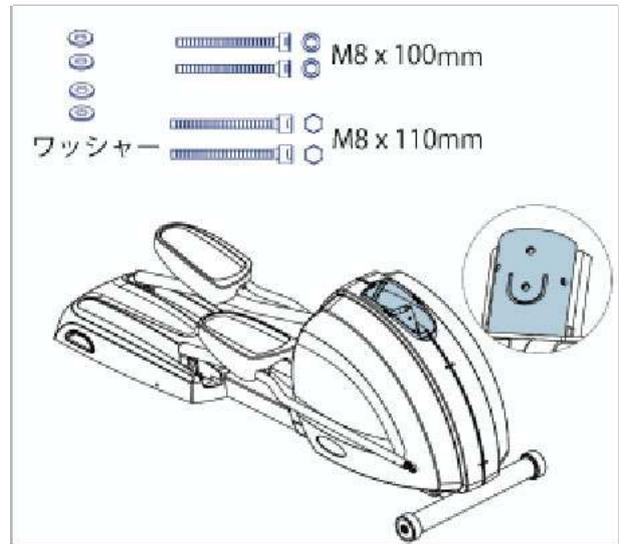


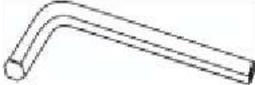
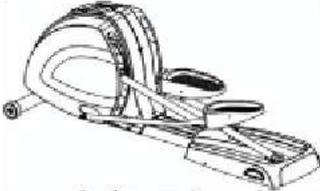
必要な工具	使用するパーツ
—	 支柱カバー (1 個)

組立

STEP 3: スクリューネジの取り外し

1).六角レンチ (6mm)を使ってスクリューネジ (M8*100mm)×2本、スクリューネジ (M8*110mm)×2本、ワッシャー (M8)×4個、ワッシャー (M8)×4個をフレームから外します。

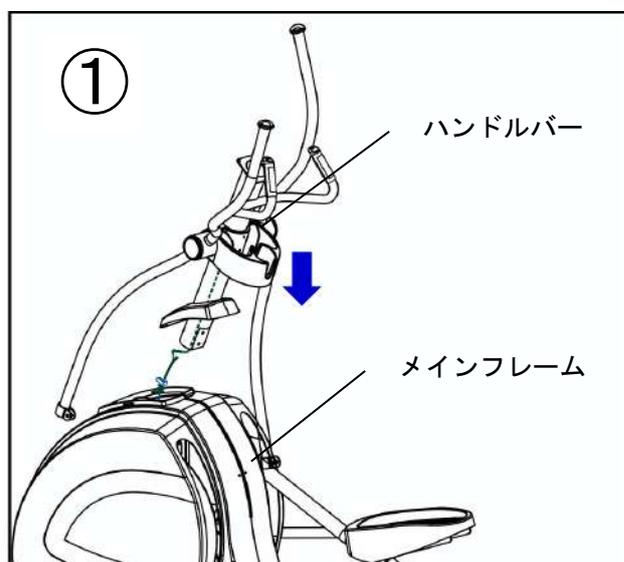
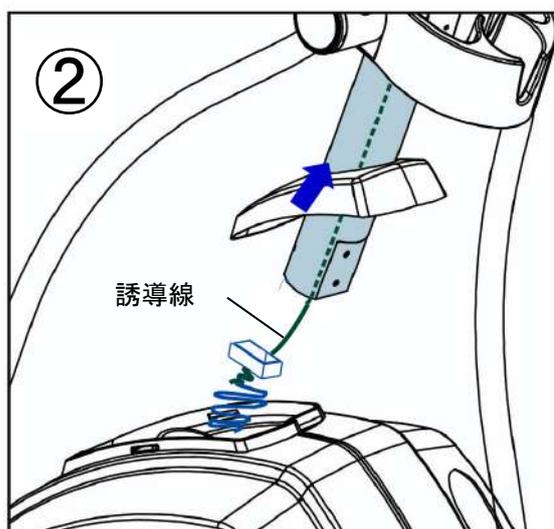


必要な工具		
 六角レンチ (6mm)	 六角レンチ (5mm)	 メインフレーム

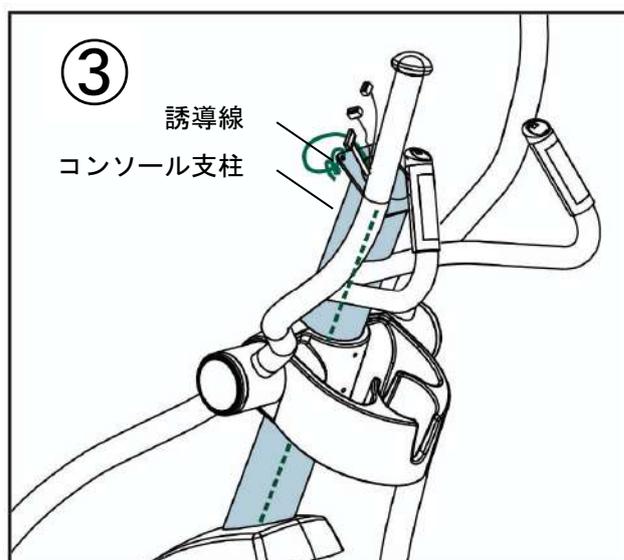
STEP 4:コントロールパネルワイヤー取り付け

(2人で作業して下さい)

- 1) ハンドルバーをメインフレームに近づけます。図①
- 2) ハンドルバーの下にある誘導線をメインフレームから出ているコントロールパネルワイヤーに巻いて、上に引っ張り上げます。図②



- 3) 誘導線を上に引っ張りながら、コンソール支柱をメインフレームにセットします。セット後、誘導線を外して下さい。



注意：ハンドルバーをメインフレームに差し込む際にコントロールパネルワイヤーを挟まない様に注意して下さい。

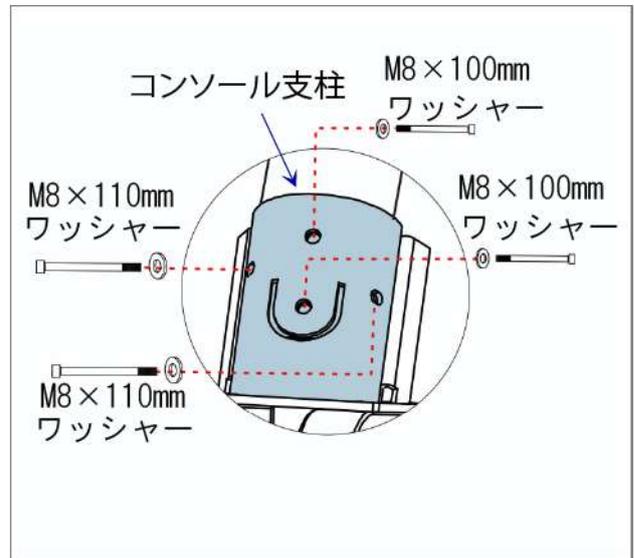
組立

STEP4: コントロールパネルワイヤー取り付け

- 5) 右図を参考に M8×110、M8×100 のボルトにワッシャーをセットしてコンソール支柱をメインフレームにしっかりと固定します。

注意)

ボルトが入りにくい場合は支柱を前後や上下に動かしながらやると入りやすいです。



- 6) 支柱カバーをメインフレームにセットします。

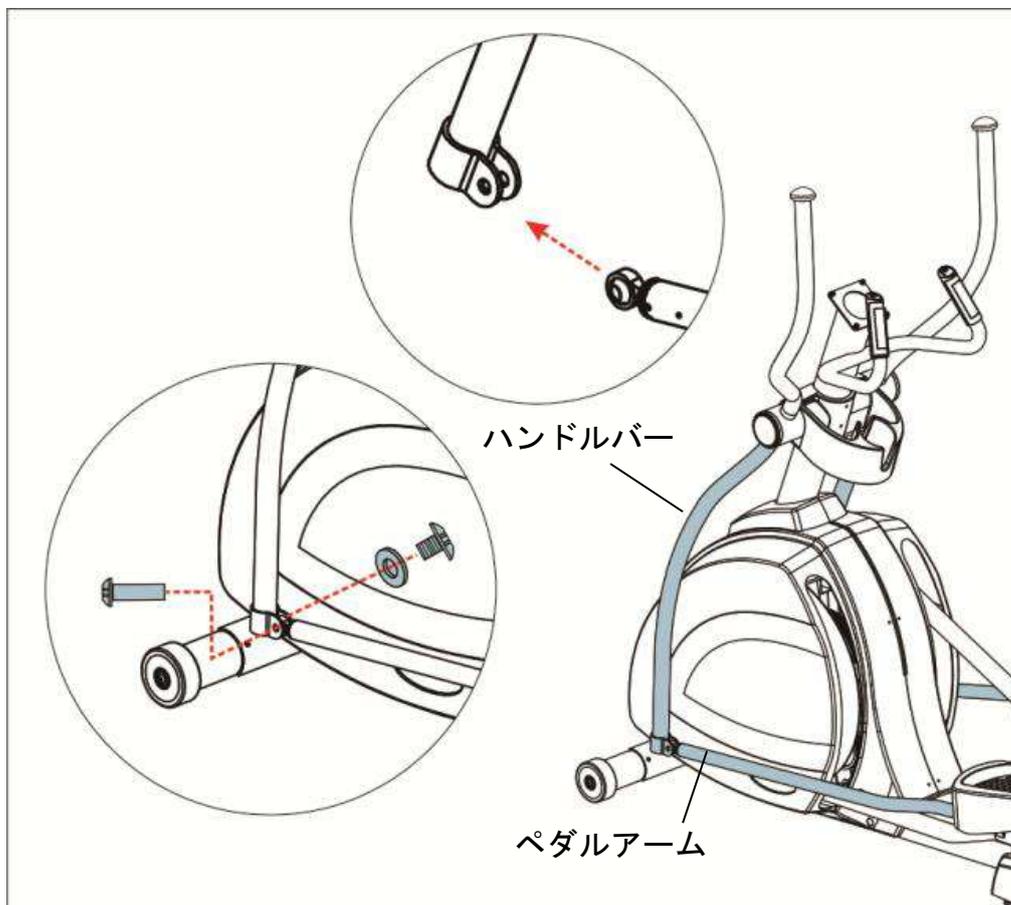


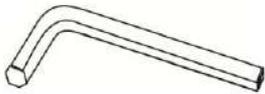
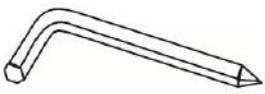
使用する工具	組立パーツ	
 六角レンチ(6mm)	 ハンドルバー+支柱カバー	 メインフレーム

組立

STEP 5: ハンドルバーとペダルアームの取り付け

- 1) ペダル連結部に取り付けているボルトとワッシャーを外します。
- 2) 右図を参考に6mmと5mmの六角レンチを使って、ペダルアームとハンドルバーを1)で取り外したボルトとワッシャーで取り付けます。
- 3) もう片側も同じように取り付けます。

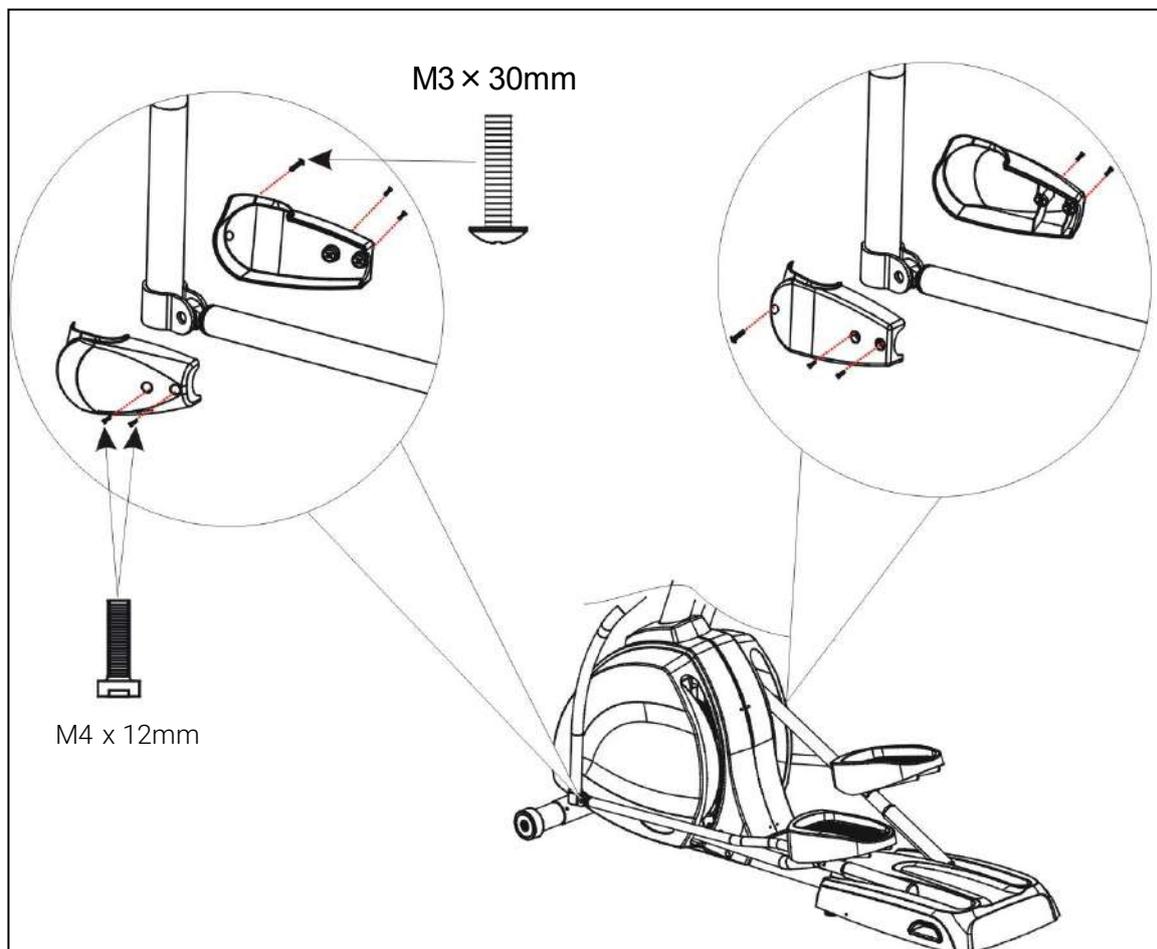


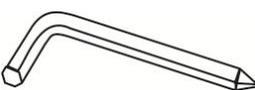
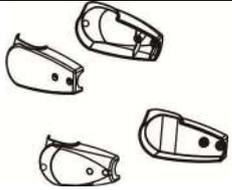
使用する工具	
	
六角レンチ(6mm)	六角レンチ(5mm)

組立

STEP 6:ペダルアームカバー取り付け

1. 袋に入っている M4×12mm のボルト 8本を使って左右アームカバーを六角レンチ 5mm で取り付けます。ペダルを前後どちらか最大にずらすと作業しやすいです。
2. M3×30mm のボルトを六角レンチ 3mm でアームカバー前面内側を固定します。
3. 逆側も同じ手順で取り付けます。

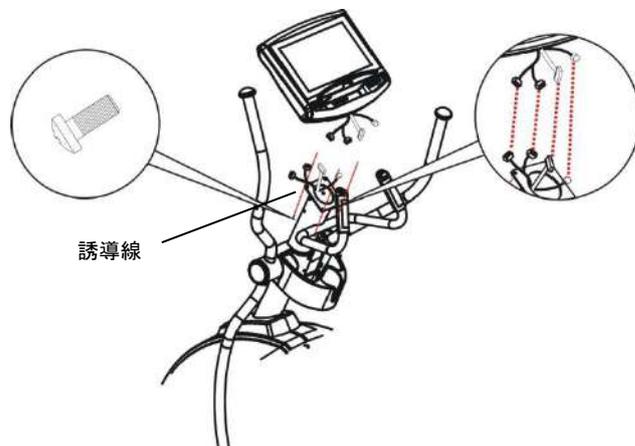


使用する工具		組立パーツ		
				
六角レンチ (3mm)	六角レンチ (5mm)	M4 x 12 mm (8 PCS)	M3 x 30 mm (2 PCS)	左右アームカバー

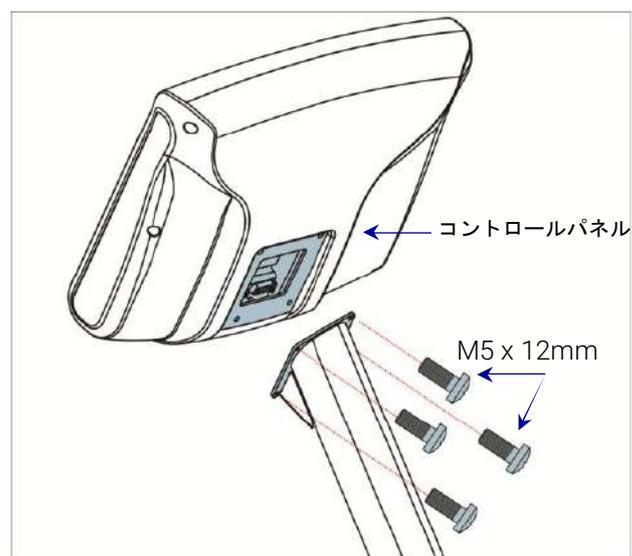
STEP 6: コントロールパネル取付

- 1). 下図を参考にコントロールパネルから出ているメインコードとハンドパルスコードを繋ぎます。

その後、誘導線を外します。



- 2). コントロールパネルにセットしてある M5×12mm のボルト 4 本を外し、コンソール支柱とコントロールパネルを外した M5×12mm のボルト 4 本で 5mm 六角レンチを使ってしっかりと固定します。



使用する工具	使用するパーツ
 <p>六角レンチ (5mm)</p>	 <p>コントロールパネル</p>

以上で組立は終了です。

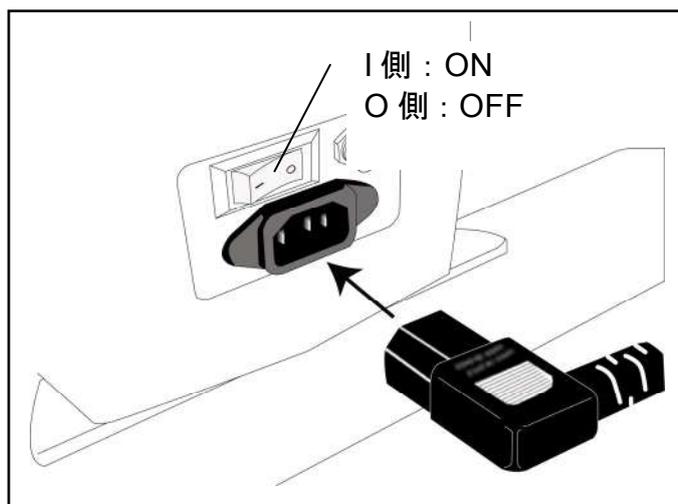
電源付近及びハンドルの説明

電源コード取り付け

電源コードを本体前方下にある差込口に差します。

コンセントは通常の100V用コンセントとなります。(延長コードなどをご使用しないでください。電力不足の原因となります)

電源スイッチはI側がON、O側がOFFとなります。



ハンドルの説明

負荷スイッチボタンについて

- 1). ハンドルを持って運動を開始します。
- 2).

 (+) ボタンを押すと負荷が徐々に重く掛かります。

 (-) ボタンを押すと負荷が徐々に軽くなります。



運動を途中で一旦停止したりすると、負荷モーターは停止をするので無負荷の状態となります。

パルスセンサーの説明

ハンドル各左右にあるシルバー色の部分（片側に裏表2箇所）が受信部となります。なるべく触れる面積が多くなるように意識しながら握って下さい。

運動中に体の振れや振動により手の平の接点が断続的になると脈拍が表示されなかったり、少なく表示、もしくは異常に高く表示されたりします。

このセンサーは微弱電流を流して手のひらに伝わる電気信号を数秒間隔で測定し、画面に表示させます。

ペースメーカー等をお使いの方は、一度、医師などにご相談の上、ご使用を判断して下さい。

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、足のかかとお尻の下あたりに来るようにする状態で15カウント保持し、次に左足でこの動作を繰り返します。



脇のストレッチ

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



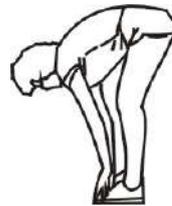
ふくらはぎ／かかとのストレッチ

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



太もも内側の筋肉のストレッチ

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



立位体前屈のストレッチ

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



太もも裏面の筋肉のストレッチ

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

Wifi 設定

Wifi について

本製品には Wifi が受信出来るようになっております。

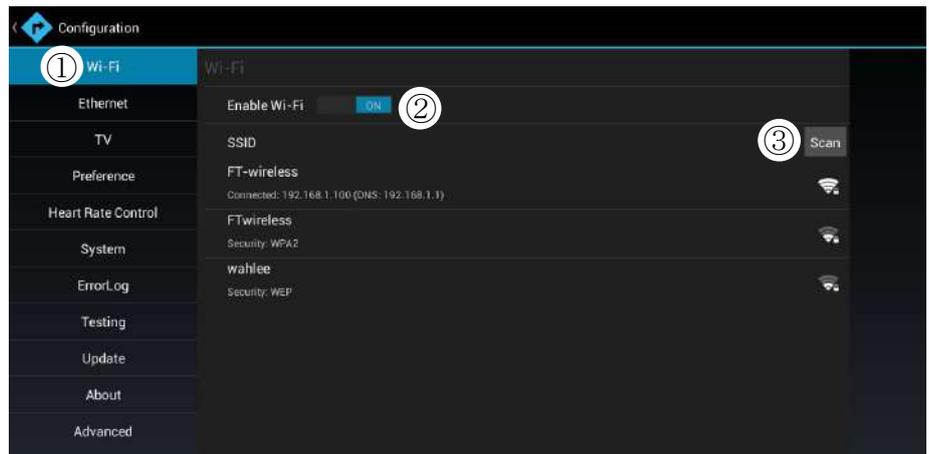
Wifi により画面上でインターネット等の機能が使えるようになります。

設定前にお部屋の Wifi 環境をご確認ください。

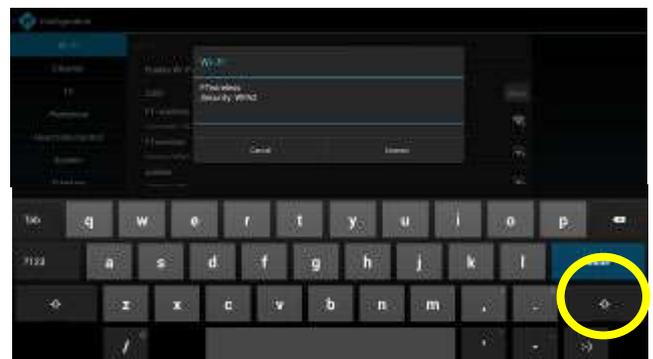
1. エンジニアリングモード起動 (Wifi設定)
画面右上にあるcircleマークを5秒間長押しします。



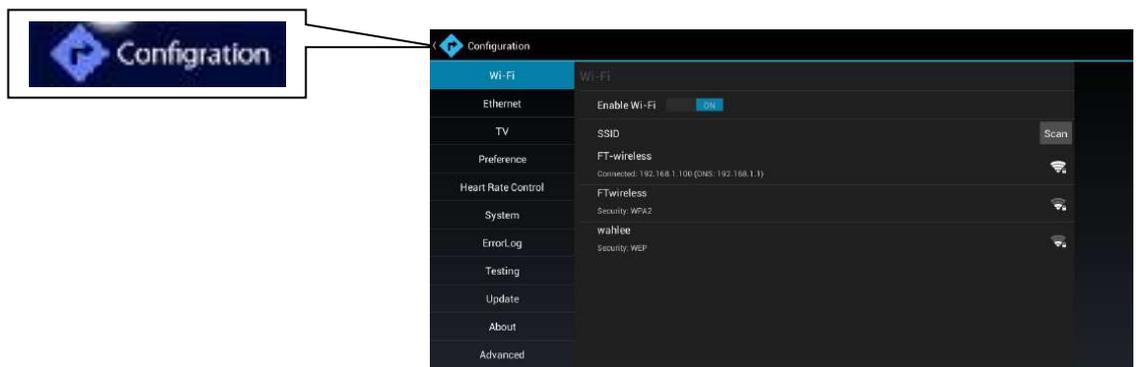
2. Wi-Fi 設定モード (右図①) を表示させ、Enable Wi-Fi (②) を「ON」にします。
Scan (③) を押して、繋げる Wifi を押します。



3. Wi-Fiのパスワードを画面下に出てくるキーボードで入力します。
入力後 ↑ で決定します。



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



テレビ設定

テレビ設定方法

エンジニアリングモード起動 (Wifi 設定)

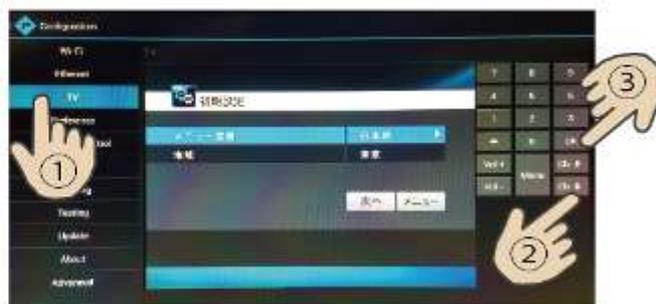
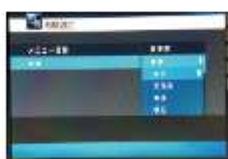
画面右上にある circle マークを約 5 秒間長押しします。



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。



操作を間違えた場合はキーパッドにある矢印「←」もしくはTV①を押して下さい。

パネル説明



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

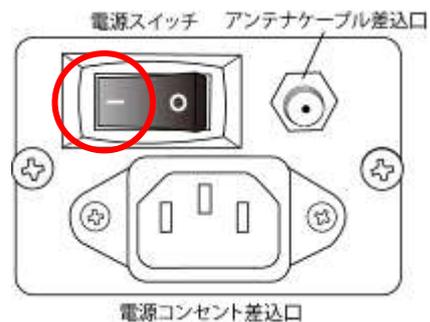


①	一時停止	: ボタンを押すと本機の作動を一時停止できます。
②	停止	: ボタンを押すと運動を停止し、運動情報ページに入ります。
③	クールダウン	: 運動を終了する前、徐々に負荷が軽くなり、5分後自動的に運動を終了します。
④	負荷調整スライダー	: 指でスライドさせてチェックを押すと負荷レベルが簡単に調節出来ます。
⑤	ワット (WATT) バー	: 負荷強度を表示します。
⑥	距離	: 運動した距離を表示します。(10m単位)
⑦	経過時間	: 運動を開始してからの経過時間が表示されます。
⑧	カロリー	: 消費カロリーが表示されます。
⑨	心拍数	: グリップセンサーやチェストベルトを装着して運動時の心拍数を見ることが出来ます。
⑩	ペース	: 1kmを走行するのに必要な時間が表示されます。
⑪	距離や時間などの表示方法	を変更出来ます。詳しくはP26.27
⑫	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。 P28～31
⑬	レベルグラフ (青棒)	: 1分ごとの負荷レベルを棒グラフで表します。

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、電源を入れてください。



- ① 軽くペダルを漕ぎながら QUICK START（クイックスタート）ボタンを押します。



- ② 運動を開始します。

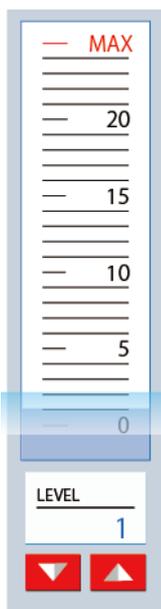


運動方法（クイックスタート）

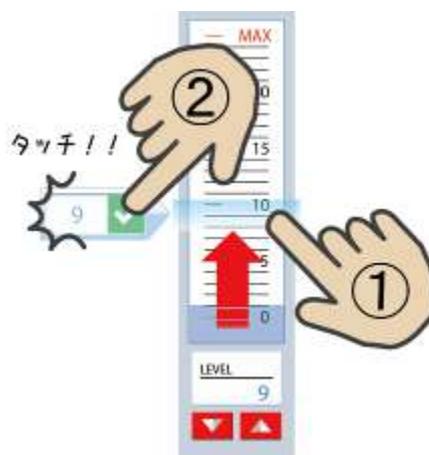
スピード及び角度調整

スライダーでの調整方法

- ① 運動開始後、画面右に表示されてるスライダーに LEVEL1 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 1LEVEL 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ダ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 レベルアップもしくはダウンします。

ハンドルボタンでの調整方法

LEVEL 調整方法

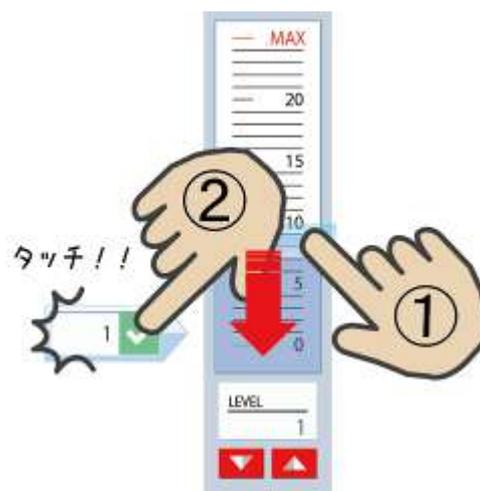
右ハンドルに付いている「+」ボタンを押すと負荷 LEVEL が 1 ずつ上がります。また左ハンドル「-」ボタンを押すと負荷 LEVEL が 1 ずつ下がります。



運動方法（クイックスタート）

運動を終了するには

負荷 LEVEL を最低数値までスライダー、
▲ ▼ ボタン、ハンドルボタンのいずれか
で下げてください。



停止ボタンを押して終了させます。



クールダウン機能について

クールダウン

クールボタンを押すと、5分間、自動的に負荷を徐々に軽くして急激に運動を停止するのを防ぎます。

●クールダウンの重要性

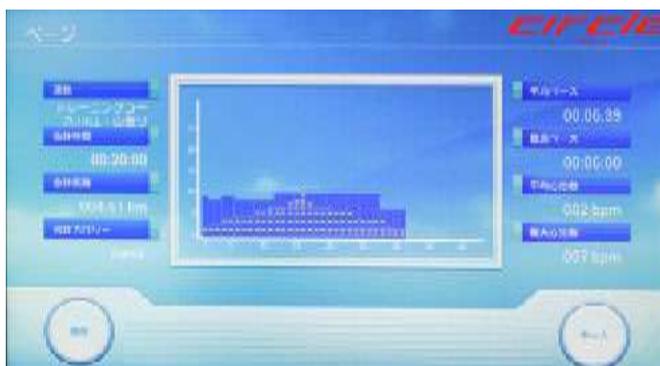
運動を急停止させるという事は筋肉や神経、肺、心臓などに負担が掛かります。
また疲労を素早く取り除く効果もあります。
運動開始のウォームアップが必要な様にクールダウンも必要です。

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

距離、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。

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

心拍数
最大心拍数
平均心拍数

タッチ

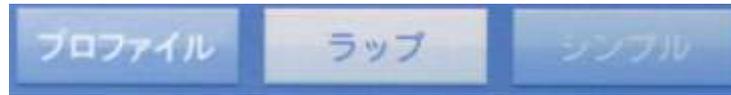
選択項目説明

距離 000.00	距離を表示します。(10m単位)
速度	運動時の速度を表示します。
RPM	1分間のペダルの回転数を表示します。
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。
平均心拍数	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	運動過程での1km当たりの必要な最短時間を表示します。
最良ペース	運動過程での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ィール画面、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。



プロフィール画面

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、LEVEL（レベル）は青い縦棒にて表示されます。



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。



表示画面の説明

シンプル画面

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



他機能ボタンの説明

ここでは運動中の画面下に出ている多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。



スポーツ

通常の運動画面となります。

テレビ

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ダーが表示され、この時スライド調整を使用できます。



画像は他機種を使用

他機能ボタンの説明

ここでは運動中の画面下に出ている多機能ボタンについて説明します。



音楽

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 (iPhone) 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。



画像は他機種を使用

他機能ボタンの説明

ここでは運動中の画面下に出ている多機能ボタンについて説明します。



仮想接続

景色を見ながら運動出来ます。

仮想接続：運動時、風景動画を再生し、動画再生速度は、ペダルスピードに伴い変更します。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し、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し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ダーが表示され、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)



画像は他機種を使用

②

走行スピードと共に景色が変わっていきます。



画像は他機種を使用

他機能ボタンの説明

ここでは運動中の画面下に出ている多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。



画像は他機種を使用

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：体重と時間を入力して好みのレベルで運動します。

STRENGTH：筋力の向上、筋持久力の向上、筋量の増加などをアシストします。

山頂：山を登り少し山頂を走ってまた下りというようなトレーニングです。

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

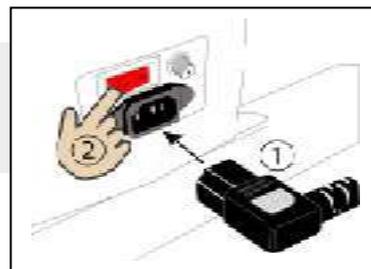
インターバル：高負荷と低負荷を交互に繰り返すトレーニング方法です。
無酸素運動なのでスタミナをつけるのに最適なプログラムです。

一定のワット量：任意でプログラムを作成します。



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。



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。



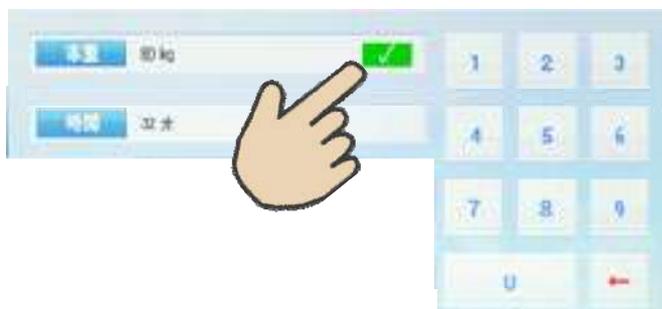
②
マニュアルをタッチします。



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。



 ボタンを押すと運動を開始します。

運動開始後の操作や終了までの操作はクイックスタートのページを参照して下さい。
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

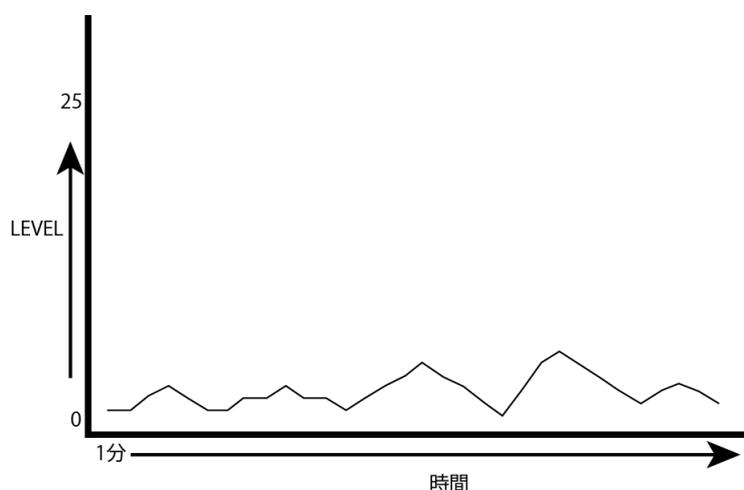
プログラムトレーニングは角度を自動で変化させて行うトレーニングです。スピードは任意の入力となりますので無理のないご自身の体力に合ったスピードでトレーニングして下さい。操作方法は前ページと同じで体重と時間を任意で入力します。初級、中級、上級が選べれるのでご自身に合ったレベルで運動して下さい。



STRENGTH: 起伏のある丘

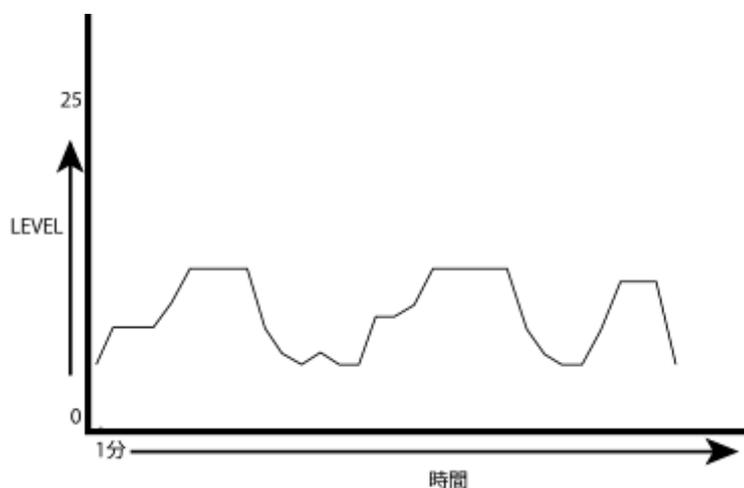
筋力・筋量の向上を目指したトレーニングです。

下記図は全体的な負荷の変化をグラフで表したもので詳しくはパネルの表示でご確認下さい。



山頂

山を登り少し山頂を走ってまた下りというようなトレーニングです。

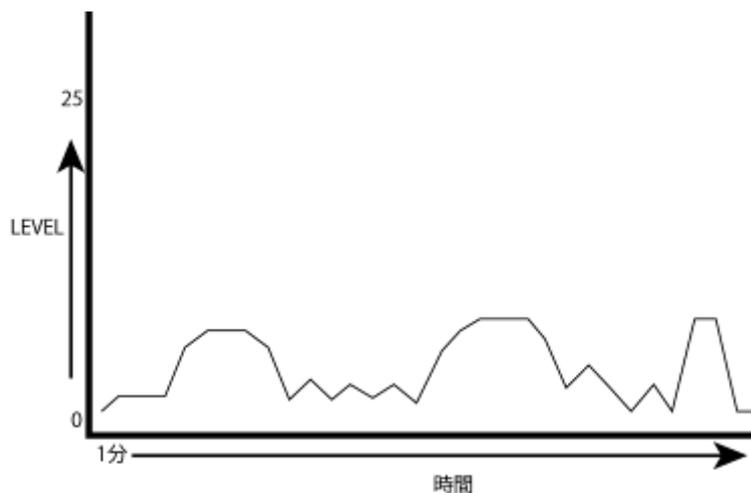


プログラム内容説明



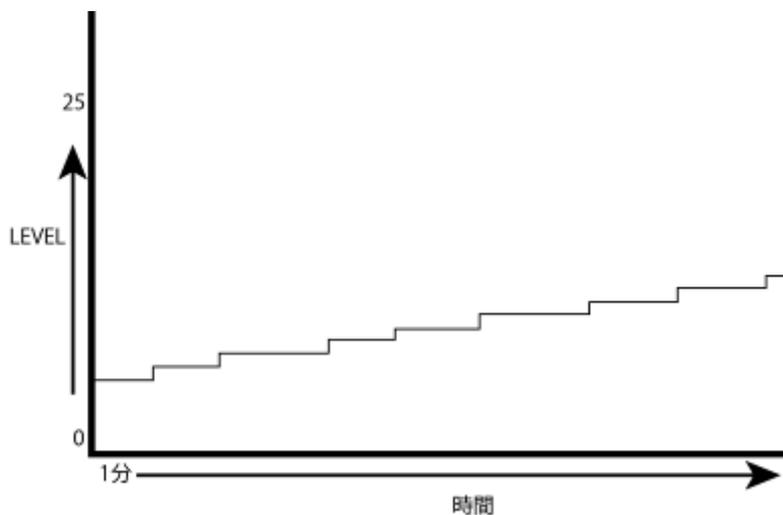
FATBURN: 脂肪燃焼

脂肪を燃焼させるために最も適したプログラムです。



RAMP: ランプ負荷

一定強度の運動を一定時間負荷をかけるトレーニング

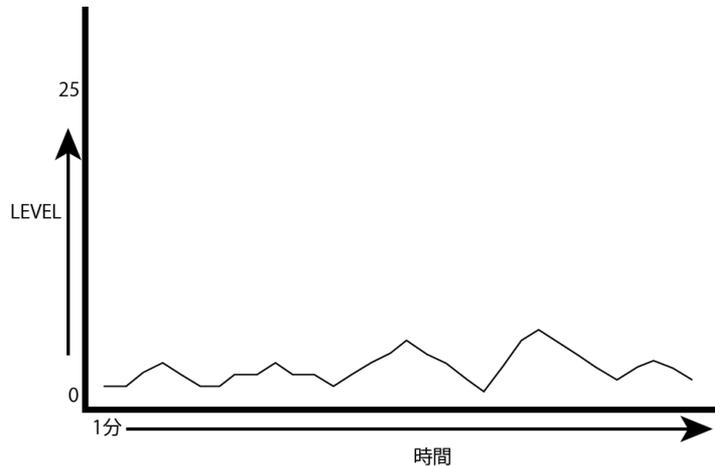


プログラム内容説明



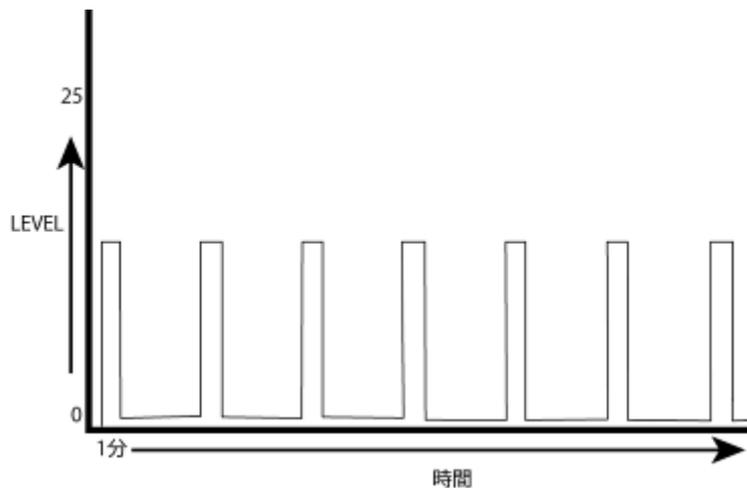
体力：STRENGTH

筋力の向上、筋持久力の向上、筋量の増加などをアシストします。



インターバル

高い負荷と低い負荷を交互に行うトレーニングです。



一定のワット量

任意で決めたワットをセットできるプログラムです。
運動時に目標設定したワット数よりも上下した場合、自動で負荷レベルを変化させて目標設定値ワットに近づけます。年齢・体重・目標ワットを入力してください。

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レベルを変化させるメニューです。

Vo2 テスト

最大酸素摂取量。



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 分間運動を行い、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できます。
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 ファイル

	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	

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できます。
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。
注意)機種によってはi-Phoneケーブルが無い場合もございます。



i-Phone



Android



メンテナンス方法

お手入れ方法

汗等でコントロールパネルが汚れた場合は中性洗剤を湿らせた雑巾などで拭いてください。

また、半年に一度取り付けボルトなどの増し締めをして下さい。

ハンドグリップ脈拍センサー

汗等で通電し誤操作する場合がございますので、定期的には中性洗剤を湿らせた雑巾などで拭いてください。



メンテナンスの目安

項目	毎週	毎月	毎年(2回)	毎年
コントロールパネルのウインドウ	清掃	検査		
コントロールパネル上のネジ			検査	
マシンの関節部分やジョイント	清掃	検査	注油	
マシンのメインフレーム	清掃			検査
プラスチックカバー類	清掃	検査		
ペダル	清掃	検査		
レール	清掃	検査	注油	

- ◎ 本製品を湿気の多い場所に設置しないでください。故障の原因となるおそれがあります。
- ◎ 定期的に表面上の汚れを清掃してください。
- ◎ コントロールパネルを清潔に保ち、付いた汗をタオルなどで拭きとってください。
- ◎ マシンの表面を中性洗剤を湿らせたタオルなどで汚れを拭き取ってください。
- ◎ 脈拍センサー部は中性洗剤を湿らせたタオルなどで汚れを拭き取ってください。

注意:

本体を中性洗剤を湿らせた柔らかいウエスできれいに拭き取ってください。化学原料又は溶剤の使用をご遠慮ください。マシンへの損傷を防止するため、マシンを水滴などがかかる場所や直射日光のあたる場所には設置したり保管したりしないでください。

トラブルシューティング

本機にトラブルが生じた場合はまず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。その際に必ずシリアル番号をお聞きます。

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、再び ON にしてください。組立て時に接続したコネクタを一度外して、再び差し込んでください。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。
パネルの表示数値が動かない	接続不良	組立て時に接続したコネクタを一度外して、再び差し込んでください。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。
脈拍が表示されない	手の乾燥 グリップセンサーの汚れ	手が乾燥していますと、表示しにくい場合があります。センサー部分を中性洗剤を湿らせたタオルなどで汚れを拭き取ってください。手を湿らせて再度握ってください。
力を入れて漕ぐとペダルから音がする	設計上、ペダルが鳴る場合がございます。	ネジ等の緩みやペダルに割れが無いか、また、あまり体を揺らさないようにしながら漕いでください。
漕ぐと本体内部付近から高い音がする	タイミングベルトの消耗 タイミングベルトの伸び	ご購入店にお問い合わせ下さい。
漕ぐと滑るような感じがする	タイミングベルトの緩み	本体カバーを開けるとタイミングベルト調整バネがありますので引っ張って調整して下さい。

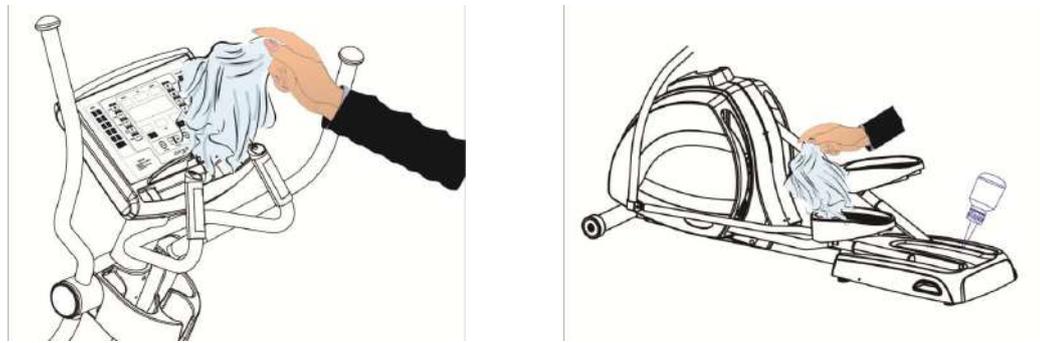
メンテナンスと修理

他の安全上の注意事項

- ◎ 本機を湿気の多い場所に設置しないでください。危険の発生或いは本機の寿命が短くなる原因となるおそれがあります。
- ◎ 定期的にペダル表面上の汚れを清掃してください。
- ◎ 常に本機のコントロールパネルを清潔に保ち、付いた汗をタオルなどで拭きとってください。
- ◎ マシンの表面を中性洗剤を湿らせたタオルなどで汚れを拭き取ってください。
- ◎ 静かな運動環境を保ちます。

注意：

コントロールパネルやフレーム等が汚れた場合、中性洗剤を湿らせた柔らかいウエスできれいに拭き取ってください。化学原料又は溶剤の使用をご遠慮ください。またステップのレール側へも潤滑油などを3ヶ月に1回程度、塗布して下さい。マシンへの損傷を防止するため、マシンを水滴などがかかる場所や直射日光のあたる場所には設置したり保管したりしないでください。



メンテナンスの目安

項目	毎週	毎月	毎年(2回)	毎年
コントロールパネルのウインドウ	清掃	検査		
コントロールパネル上のネジ			検査	
マシンの関節部分やジョイント	清掃	検査	注油	
マシンのメインフレーム	清掃			検査
プラスチックカバー類	清掃	検査		
ペダル	清掃	検査		
レール	清掃	検査	注油	

USB説明

USB ポートについて

①スマートフォンなどの充電

スマートフォンなどのデバイス機器の充電方法
USB ポートに USB ケーブルをセットしたデバイス機器を
接続すると充電することができます。

注意)機種によっては充電出来ないものもございます。出力約 5V/0.5A



②運動データ保存

USB スティックを USB ポートに差し込みます。

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

保存データについて

USB で保存したデータはパソコンで開くことができます。
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 csv データに保存されています。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

	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	

エラー内容

Item	エラーメッセージ	原因
1.	COMMUNICATION FAIL 通信エラー	<p>ケース: モーター基盤からパネルへの信号タイムアウト。コントロールパネルから基盤へ 90 秒間信号が出ていない場合にでるエラー</p> <p>解決方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 基盤からコントロールパネルまでの配線がきちんと接続されているかをチェックして下さい。
2.	DC BUS ERROR 変圧器エラー	<p>ケース: AC パワーから DC パワーへの基盤変換器の異常</p> <p>解決方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ペダルをストップして電源をコンセントからお切りください。 - 電源スイッチを入れて、再度メッセージが出る様でしたら基盤変換器の異常です。
3.	DCV VOLT OVERLOAD 過電流エラー	<p>ケース: 過負荷が 3 秒以上起こると作動するエラーです。</p> <p>解決方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 電源をコンセントから抜いて 5 分ほど放電します。 - 再度メッセージが出る様でしたら基盤変圧器の故障です。 - 建物側の電流に異常はありませんか？
4.	DCV VOLT OVERVOLT 過電圧エラー	<p>ケース: 過電圧が基盤に 3 秒以上流れるエラーです。</p> <p>解決方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 電源をコンセントから抜いて 5 分ほど放電します。 - 再度メッセージが出る様でしたら基盤変圧器の故障です。 - 建物側の電圧に異常はありませんか？

エラー内容

Item	Error Message	Descriptions
5.	MV VOLT OVERLOAD 電圧過負荷エラー	<p>ケース：基盤から過電圧が出ているエラーです。</p> <p>解決方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ペダルをストップして電源をコンセントからお切りください。 -ペダルを漕いで、再度メッセージが出る様でしたら基盤の異常です。
6.	CMP CURR OVERLOAD 電流過負荷エラー	<p>ケース：基盤からの出力電流が3アンペア以上、3秒以上流れた場合に表示されるエラーです。</p> <p>解決方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ペダルをストップして電源をコンセントからお切りください。 -ペダルを漕いで、再度メッセージが出る様でしたら基盤の異常です。
7.	CMP CURR OVERCURRE 過電流エラー	<p>ケース：基盤からの出力電流が、1秒以上3.5アンペア流れた場合に表示されるエラーです。</p> <p>解決方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ペダルをストップして電源をコンセントからお切りください。 -ペダルを漕いで、再度メッセージが出る様でしたら基盤の異常です。
8.	SHORT CIRCUIT トランジスタショート	<p>ケース：基盤内にあるトランジスタのショート。</p> <p>解決方法:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ペダルをストップして電源をコンセントからお切りください。 -ペダルを漕いで、再度メッセージが出る様でしたら基盤の異常です。
9.	CURRENT STATE NG 電流不具合	<p>ケース：EMSの出力回路が異常か、コイルがコントローラに接続されていません。</p> <p>解決方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 配線が接続されているコネクタを外れてないか確認 - コントロールパネルにケーブルが接続されていません。

保証規定

- 1) 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後2年以内に故障した場合には無償にてパーツ保証いたします。
- 2) 無償修理期間内に故障した場合は、商品に本書を添えてご購入店または、弊社へパーツの依頼または送付してください。
- 3) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - ・ 弊社への出張修理でのご依頼
 - ・ 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。
 - ・ 消耗品：ペダル、グリップラバー等
 - ・ 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害による故障および損傷。
 - ・ 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、あるい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。
 - ・ 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

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて記入捺印して
いただいでください

このたびは、中旺ヘルス健康機器をお買い求めいただきありがとうございます。
しました。

本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後2年間は無償修理いたします。

シリアルNo.

品名： エリプティカル

形式： E7 E 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

「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

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3丁目2-2

E-mail：hi@jp-chuoh.com

URL：www.jp-chuoh.com

東京営業所：TEL：(03)6659-9061

2019 '6