

CIRCLE
FITNESS

E7 LED



ELLIPTICAL

オーナーズマニュアル

必要なときにいつでもご覧いただけるよう
この取扱説明書を大切に保管して下さい。

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
- モニターの操作 P15・16
- モニター表示説明 P17
- プログラムコントロール P18～25
- エンジニアリングモード P26
- メンテナンスと修理 P27
- USBポート説明 P28
- エラー内容 P29
- 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

プログラム: 9プログラム, 4ハートレートコントロール

コントロールパネル: 6 LED+8*32 dot matrix ハートレートレシーバー搭載

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: 6 LED + 8 x 32 Dot-Matrix

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

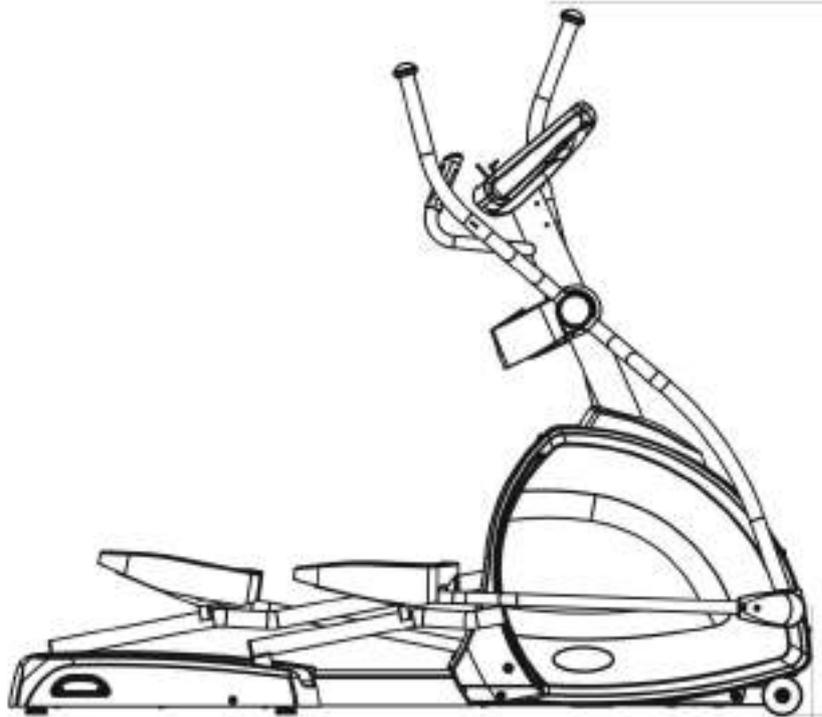
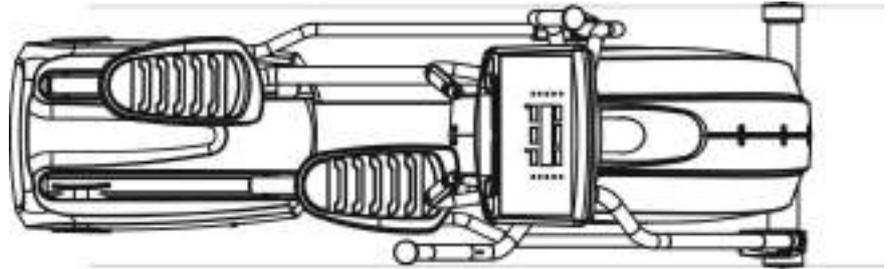
パルスレシーバー: 標準装備

電源: AC100V

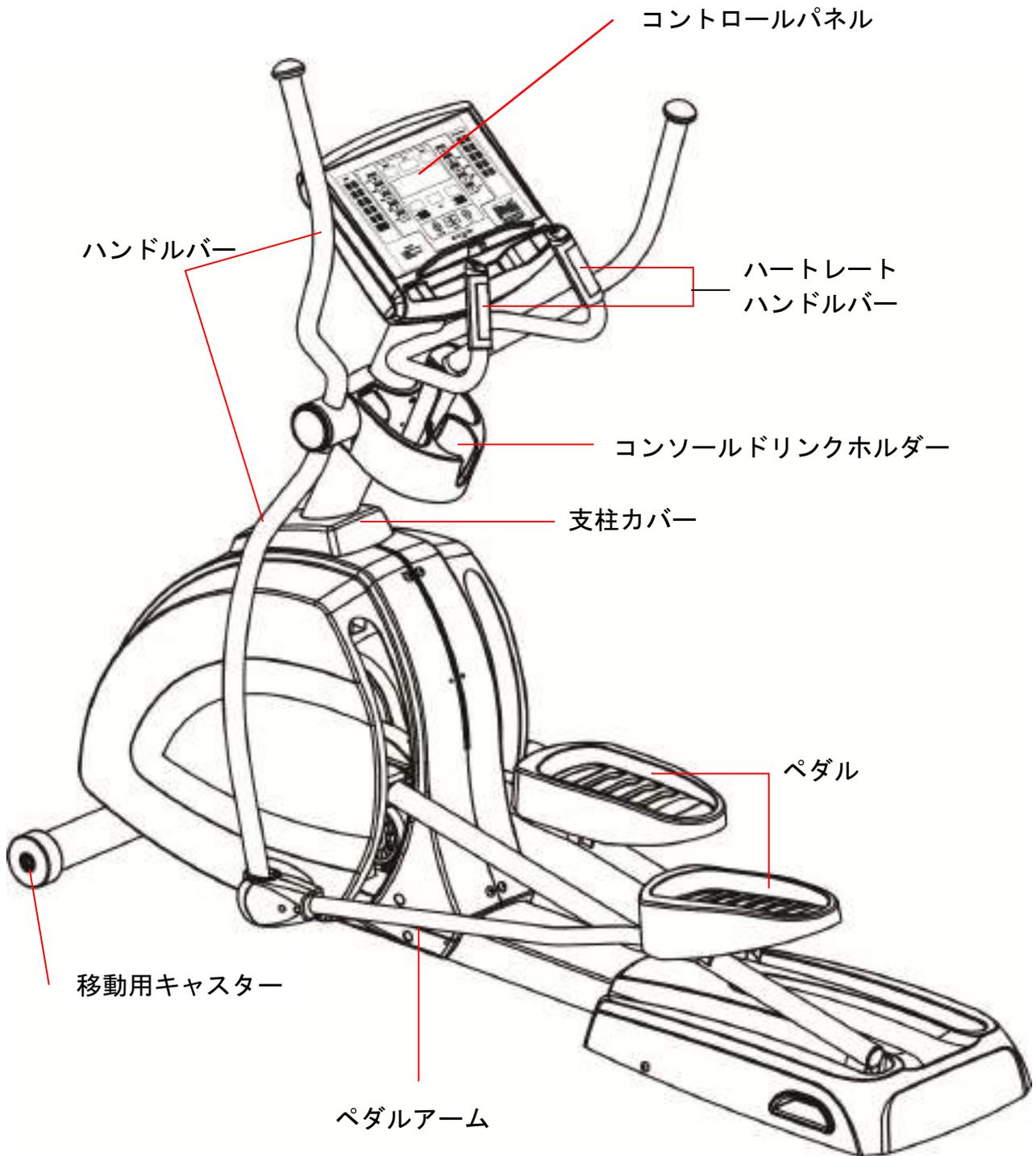
最大消費電力: 120 RPMで800W

最小消費電力: 40 RPMで20W

最低RPM: 10 RPM



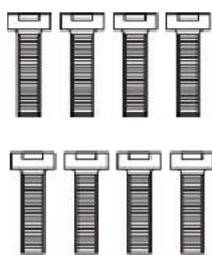
各 部 名 称



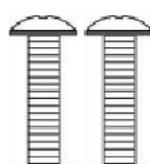
部 品 内 容

STEP 6

(1) M4 x 12 mm (8 PCS)

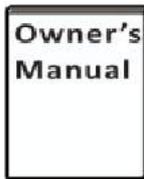


(2) M3 x 30 mm (2 PCS)



(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

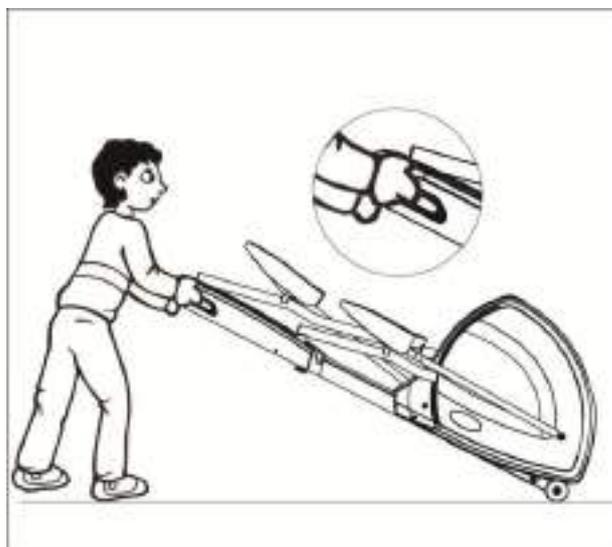
組み立てる前に床などを傷つけないよう、まずマシンの底面や付近にマットを敷いていただくことをお勧めいたします。

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。

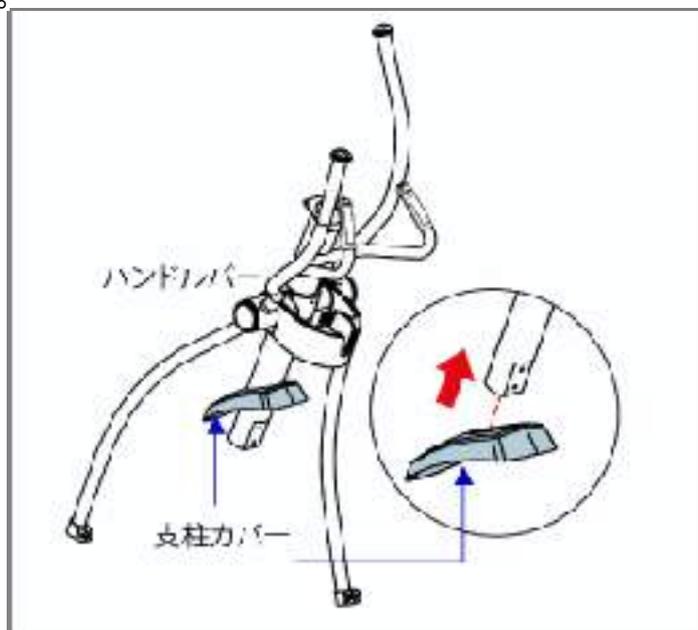
右図を参考に後部両側に移動用のグリップがありますので、持上げて押して移動させて下さい。

※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。

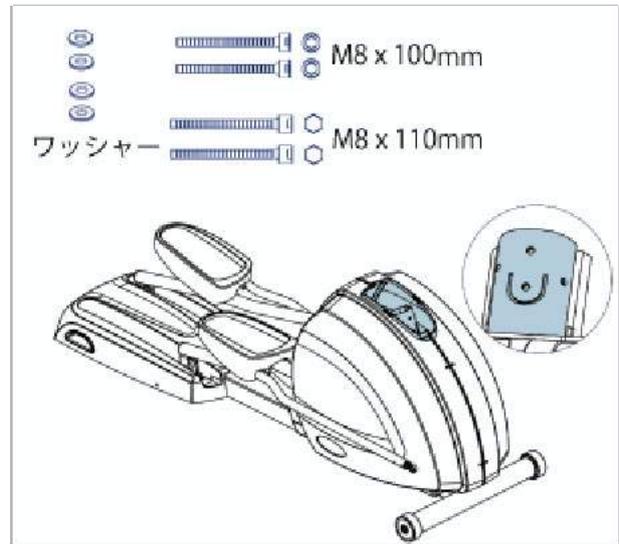


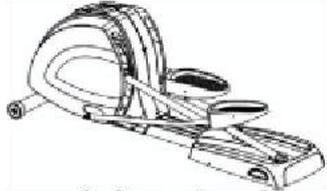
必要な工具	使用するパーツ
—	 支柱カバー (1 個)

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。

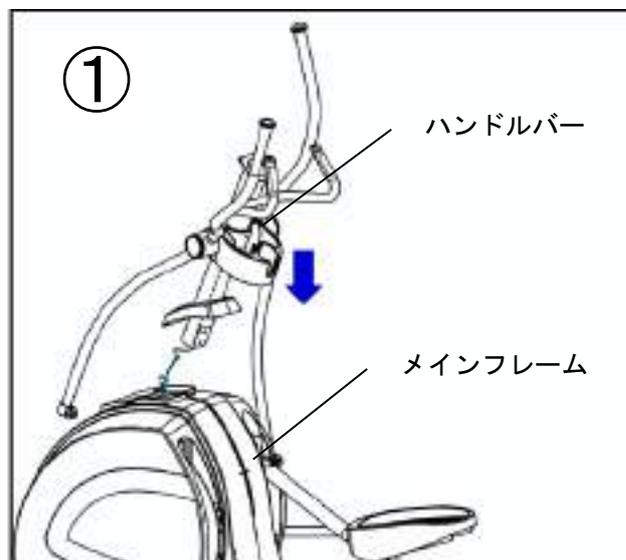
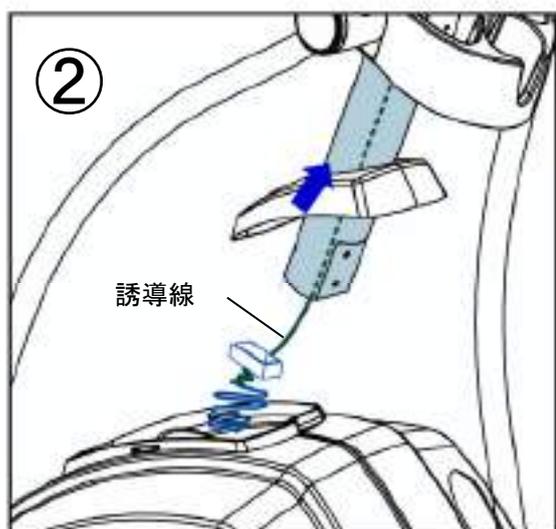


必要な工具		
 六角レンチ (6mm)	 六角レンチ (5mm)	 メインフレーム

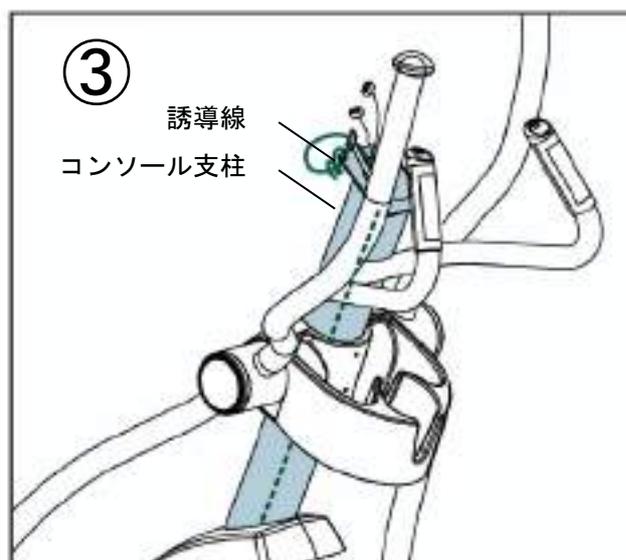
STEP 4:コントロールパネルワイヤー取り付け

(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。

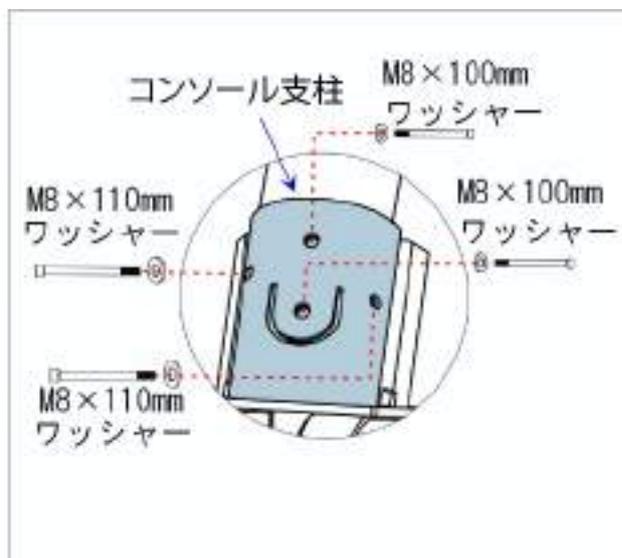
組立

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。

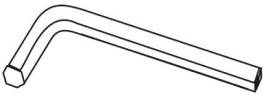
注意)

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。

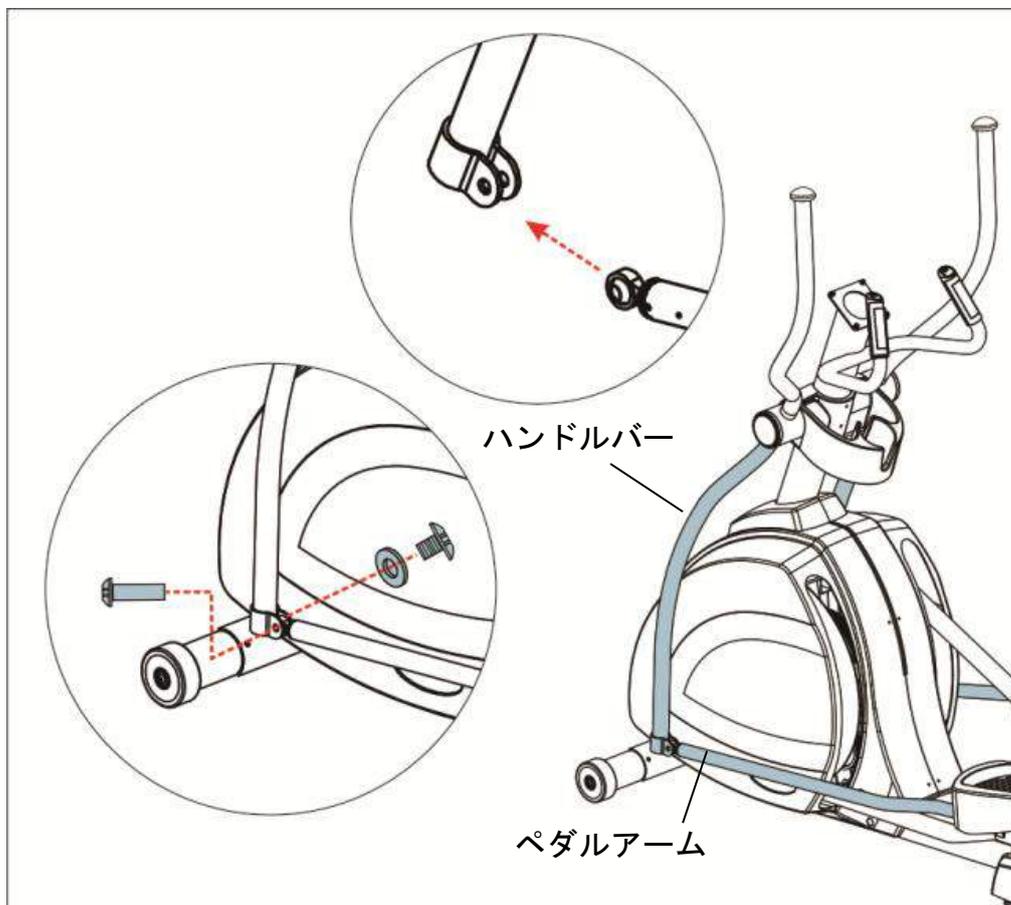


使用する工具	組立パーツ	
 <p>六角レンチ(6mm)</p>	 <p>ハンドルバー+支柱カバー</p>	 <p>メインフレーム</p>

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。

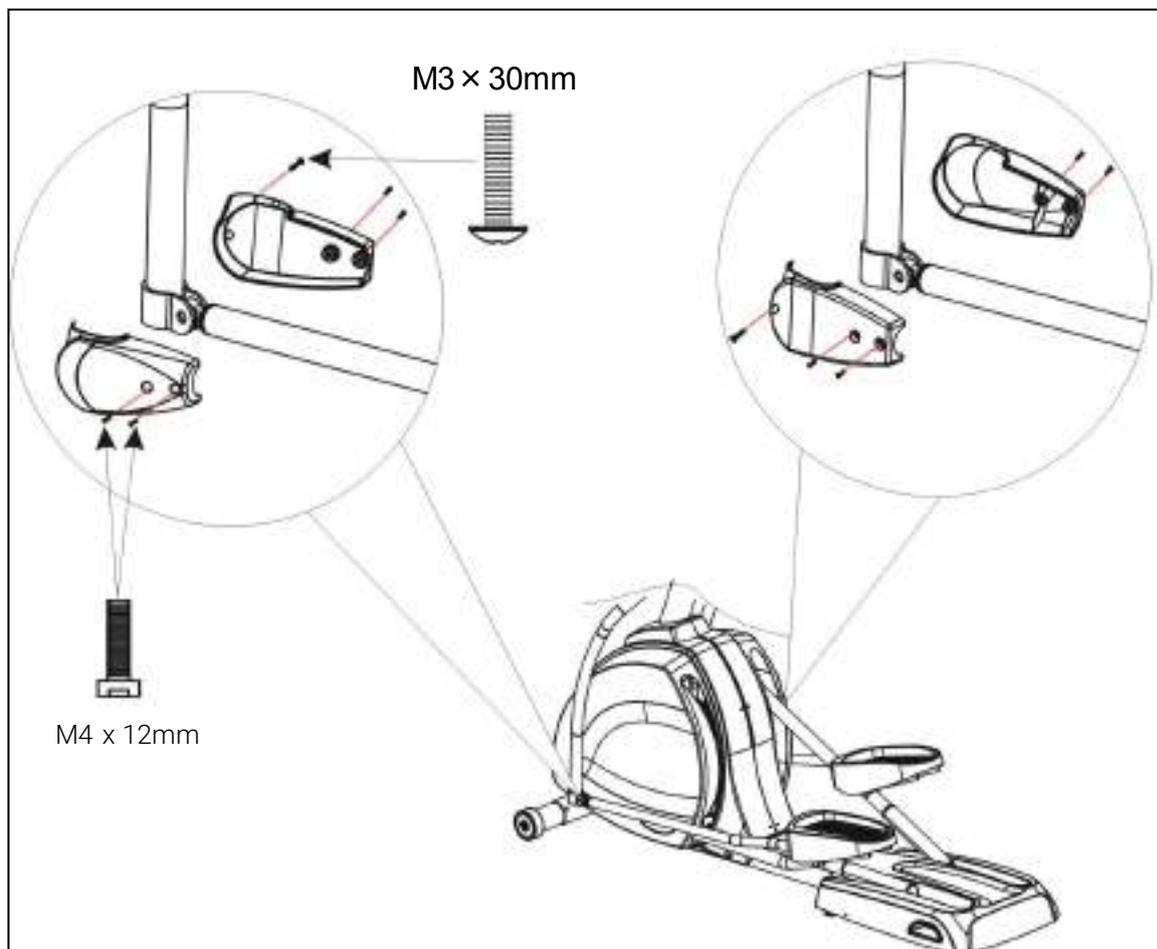


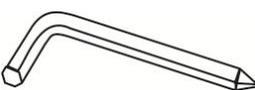
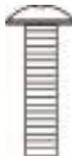
使用する工具	
	
六角レンチ(6mm)	六角レンチ(5mm)

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

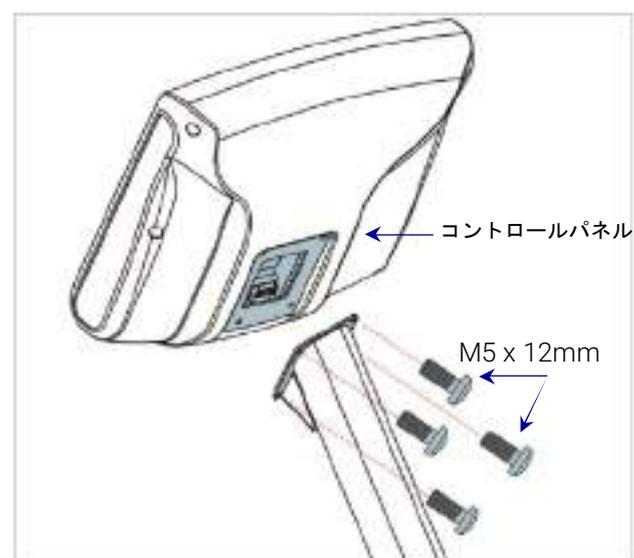
STEP 6: コントロールパネル取付

- 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
 六角レンチ (5mm)	 コントロールパネル

以上で組立は終了です。

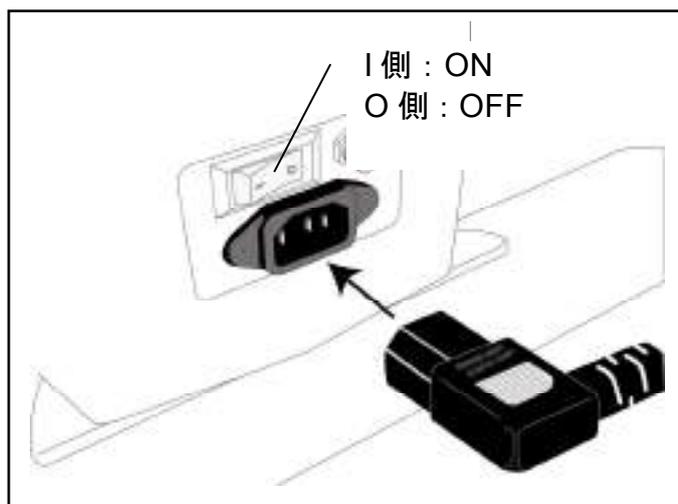
電源付近及びハンドルの説明

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。

モニターの操作

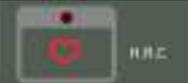
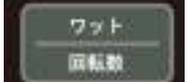
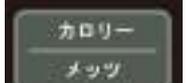
スクリーンと各ボタンの説明



①		スタート	運動を開始する時に使用します。
②		アップ	1. 速度の加速 2. 設定値の調整
③		ダウン	1. 傾斜のダウン 2. 設定値の調整
④		クリア/ リセット	クリアとリセットの設定
⑤		ターゲット	時間、距離、脈拍の目標を設定して運動するプログラム
⑥		ローリング	負荷の重さが初めは重く、中間で軽くなりまた重くなるプログラム
⑦		バレー	負荷の重さが初めは軽く、中間で重くなりまた軽くなるプログラム
⑧		脂肪燃焼	脂肪燃焼を目的としたプログラム
⑨		ランプ	ランプ負荷を目的としたプログラム
⑩		ストレングス	筋力トレーニングを目的としたプログラム

モニターの操作



⑪		インターバル	インターバル形式で負荷が変化します。
⑫		ランダム	負荷がランダムで変化します。
⑬		フィットネス テスト	フィットネステスト（体カテスト）
⑭		H.R.C	脈拍コントロール
⑮		キーパット	数字入力の際に使用します。
⑯		クイックボタン	一気に目標の負荷にしたいときに使用します。
⑰		ワット/ 回転数	ワット（仕事率）と回転数の表示切替
⑱		カロリー/ メッツ	カロリーとメッツの表示切替
⑲		ブルートゥース	ブルートゥースで他のデバイスとペアリングします。 注）E7LEDは付いてません。
⑳		エンター	確定した設定値を入力します。

モニター表示説明



スクリーン表示	内容が表示されます
距離	累積運動距離 (km/マイル)
時間	運動を開始してからの時間、もしくは残り時間
脈拍数	脈拍数
ワット	ワット数：押す度に回転数と切り替え表示
回転数	1分間のペダル回転数：押す度に回転数と切り替え表示
レベル	使用時の負荷レベル：L1~L25 あり、レベルが大きければ大きいほど負荷も大きくなります。
カロリー	消費カロリー：押す度にメッツと切り替え表示
メッツ	メッツ値：押す度にカロリーと切り替え表示

※ 消費カロリーと脈拍数は、あくまでも目安となります。

プログラムコントロール

プログラム説明

【ターゲット】 時間/距離/カロリーのいずれか一つを入力して下さい。

- ① 『ターゲット』を押して選択します。右図指のマーク①
- ② マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、体重を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。右図②、③

【時間を設定】

マトリクスウインドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、時間を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。右図②、③ 設定しない場合は入力せず『Enter』を押して次へ進む

【距離を設定】

マトリクスウインドウに『SET DISTANCE THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、距離を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。右図②、③ 設定しない場合は入力せず『Enter』を押して次へ進む

【カロリーを設定】

マトリクスウインドウに『SET CALORIES THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、カロリーを設定してからスタートを押してプログラムを実行します。右図②、③、④

- ② 運動の開始。
- ③ 時間、距離、カロリーのカウント方法は、カウントダウンの場合、カウントが終了するとプログラムが【停止モード】に入り、数値を設定していない場合、手動で停止させてください。

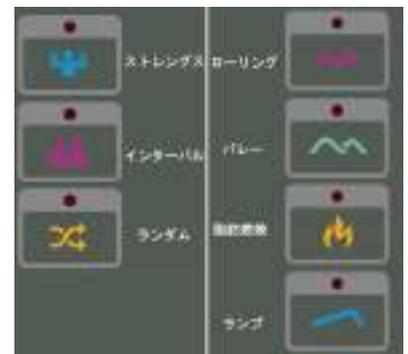
【プリセットプログラム】

- ① 1個のプログラムを選択します。計7個のプログラムボタン（ローリング、バレエ、脂肪燃焼、ランプ、ストレンクス、インターバル、ランダム）があります。
- ② マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、体重を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ③ マトリクスウインドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、時間を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ④ マトリクスウインドウに『SET LEVEL』文字列が1度表示されてからDMにProfileパターンが表示され、LEVELウインドウにL1が表示され、▲or▼を押してL1、L2、L3、L4 or L5 (RANDOMを選択した場合、DMに『CHANGE PROFILE BY PRESS ARROW EY』文字列が1度表示され、▲ or ▼を押してパターンを変更します。QUICK STARTを押してプログラムを実行します。
- ⑤ 運動の開始。

実行方法は、プログラムに従い実行し、時間を選択した場合、設定時間÷32となります。運動時、任意で速度または角度ボタンでレベルを変更できます。

時間を設定した場合、カウントが終了すると、プログラムが【停止モード】に入ります。

プリセットプログラムパターン:P1=ローリング、P2=バレエ、P3=脂肪燃焼、P4=ランプ、P5=ストレンクス、P6=インターバル、P7=ランダム



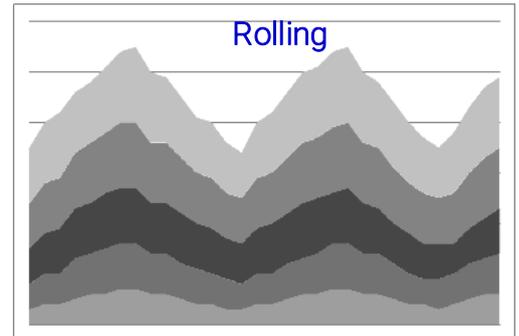
プログラムコントロール

警告: 運動プログラムを開始する前に医師に相談して下さい。もし、運動中に胸の痛みや圧迫感を感じたり、息切れになるなど、または少しでも違和感を感じた場合は、運動を停止して下さい。運動に不安がある場合などは医師やトレーナーなどにご相談下さい。

Preset Program: Rolling (P1) ~ローリング~

少しずつ心拍数を上下するプログラムです。
抵抗のレベル幅を少なく上下することによって、心拍を鍛えていきます。
各プロファイルのプログラムは、さまざまなトレーニングを可能にします。

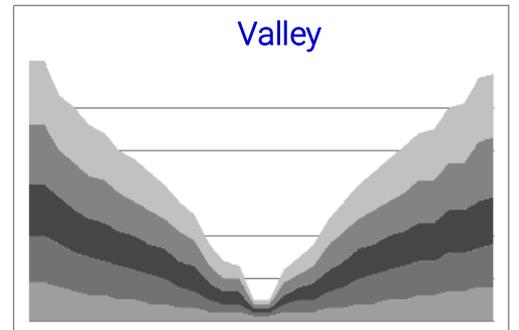
$Segment = \text{設定時間} / 32$



Program	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1, Rolling	LEVEL 1	3	4	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	3	4
	LEVEL 2	5	6	6	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	6
	LEVEL 3	7	8	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	8	8	9
	LEVEL 4	9	10	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	9	10
	LEVEL 5	11	12	13	12	12	13	14	15	14	13	12	11	11	10	9	11
	Segment	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	LEVEL 1	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	4	5	6	6
	LEVEL 2	6	7	7	8	9	9	8	8	7	6	5	6	6	7	7	8
	LEVEL 3	10	10	11	11	10	11	10	9	8	8	7	7	6	7	8	9
	LEVEL 4	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	10	11	12	12
LEVEL 5	12	13	14	14	15	15	14	13	13	12	11	10	12	13	14	14	

Preset Program: Valley (P2) ~バリー~

徐々に負荷を上下させ、丘を駆ける様なトレーニングです。

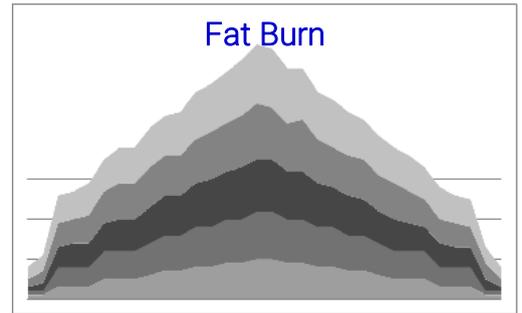


Program	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P2, Valley	LEVEL 1	9	9	8	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1
	LEVEL 2	11	11	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	1
	LEVEL 3	12	12	11	10	9	9	8	8	7	7	6	6	4	3	3	1
	LEVEL 4	14	14	11	11	10	10	9	8	8	7	7	6	4	3	3	1
	LEVEL 5	15	15	13	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3	1
	Segment	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	LEVEL 1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	LEVEL 2	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	9	9	9	10
	LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
	LEVEL 4	1	3	3	4	6	7	7	8	8	9	10	10	11	11	14	14
LEVEL 5	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	15	

プログラムコントロール

Preset Program: Fat Burn (P3) ~ファットバーン~

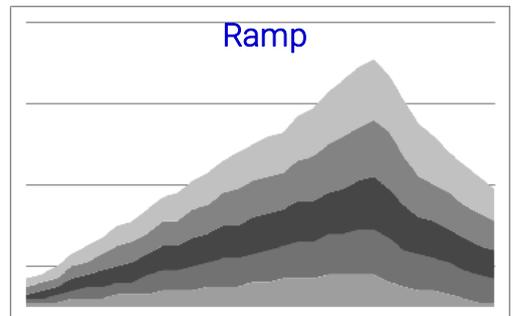
あなたの脂肪燃焼ゾーンを維持しながら抵抗のレベルを下げることによって減量を推進しています。



Program	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P3, Fat Burn	LEVEL 1	1	1	3	3	3	5	5	5	6	7	7	8	8	9	9	10
	LEVEL 2	1	1	5	5	5	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12
	LEVEL 3	1	2	5	6	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	13
	LEVEL 4	2	3	6	6	7	8	9	9	10	10	10	11	12	12	13	14
	LEVEL 5	3	4	7	7	8	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	15
	Segment	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	LEVEL 1	10	9	9	8	8	7	7	6	5	5	5	3	3	3	1	1
	LEVEL 2	12	11	11	10	10	9	9	8	7	7	7	5	5	5	1	1
	LEVEL 3	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	5	3	1
	LEVEL 4	13	12	13	11	10	10	10	9	9	8	7	6	6	5	4	2
	LEVEL 5	15	14	13	12	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	4	3

Preset Program: Ramp (P4) ~ランプ~

ランプ プログラムは、高強度のピークまで、運動強度を徐々に増加します。

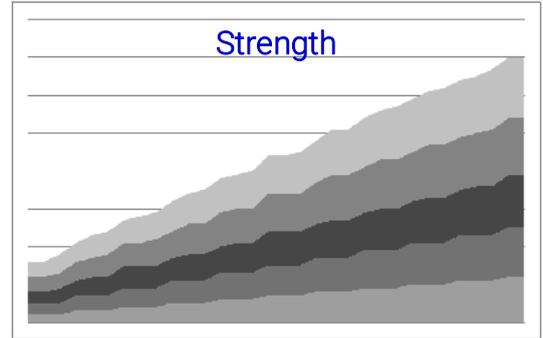


Program	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P4, Ramp	LEVEL 1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6
	LEVEL 2	1	1	2	2	3	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
	LEVEL 3	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	LEVEL 4	2	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	7	7	8	9	9
	LEVEL 5	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
	Segment	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	LEVEL 1	6	7	7	7	8	8	8	8	6	5	4	4	3	2	1	1
	LEVEL 2	8	8	9	9	10	10	11	11	11	9	9	8	8	7	7	6
	LEVEL 3	9	9	10	10	10	11	12	13	12	11	9	9	8	8	7	7
	LEVEL 4	9	9	10	11	12	13	13	14	14	12	10	9	9	8	8	7
	LEVEL 5	10	10	11	12	13	14	15	15	14	14	13	12	10	10	9	8

プログラムコントロール

Preset Program: Strength  (P5) ~ストレングス~

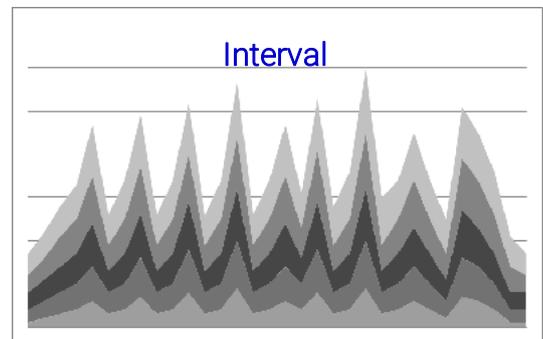
筋肉の緊張、心臓調節、および持久力を高めるためのものです。



Program	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P5, Strength	LEVEL 1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7
	LEVEL 2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8
	LEVEL 3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	9
	LEVEL 4	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10
	LEVEL 5	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10
	Segment	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	LEVEL 1	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12
	LEVEL 2	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
	LEVEL 3	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	14	14
	LEVEL 4	10	10	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15
	LEVEL 5	10	11	11	12	12	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16

Preset Program: Interval  (P6) ~インターバル~

アップダウンを繰り返し行うトレーニングです。



Program	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P6, Interval	LEVEL 1	1	2	3	4	6	3	4	7	3	4	8	3	4	9	3	4
	LEVEL 2	3	4	5	6	8	5	6	9	5	6	10	5	6	11	5	6
	LEVEL 3	4	5	6	7	10	5	7	10	5	7	11	5	7	12	5	7
	LEVEL 4	4	5	7	8	11	6	8	11	6	8	11	6	8	12	6	8
	LEVEL 5	5	6	7	8	12	7	9	12	7	9	12	7	9	13	7	9
	Segment	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	LEVEL 1	6	4	8	3	4	9	3	4	6	4	2	7	6	4	1	1
	LEVEL 2	8	6	10	5	6	11	5	6	8	6	4	9	8	6	3	3
	LEVEL 3	10	6	11	5	7	12	5	7	9	7	5	11	9	7	4	4
	LEVEL 4	11	7	12	6	8	13	6	8	11	8	6	12	11	9	6	4
	LEVEL 5	12	8	12	9	11	15	11	9	11	9	8	12	11	10	7	5

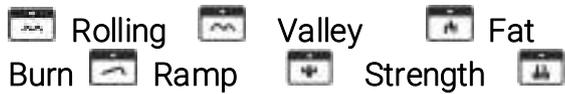
プログラムコントロール

Preset Program: Random  (P7) ~ランダム~

ランダムに変更されている負荷をシミュレートする特別なプログラムです

操作手順:

時間が「0」に到達すると、自動的に画面は終了します。



プログラムの1つを押
します。

BODYWEIGHT (体重) ” を入力
して **ENTER** ボタンを押す

“Time (時間)” を入力して
ENTER ボタンを押す。

“SET LEVEL (レベル)”
▲ ▼ ボタンで1~5のレベルを
選択します。

GO ボタンを押して運
動を開始します。

 Random

 Random(ラン
ダム) ボタンを押
します。

BODYWEIGHT (体重) ”
を入力して **ENTER**
ボタンを押す

“Time (時間)” を入
力して **ENTER** ボタ
ンを押す。

“CHANGE PROFILE BY
PRESS ARROW KEY” **▲ ▼**
ボタンでプロフィールを変
更します。

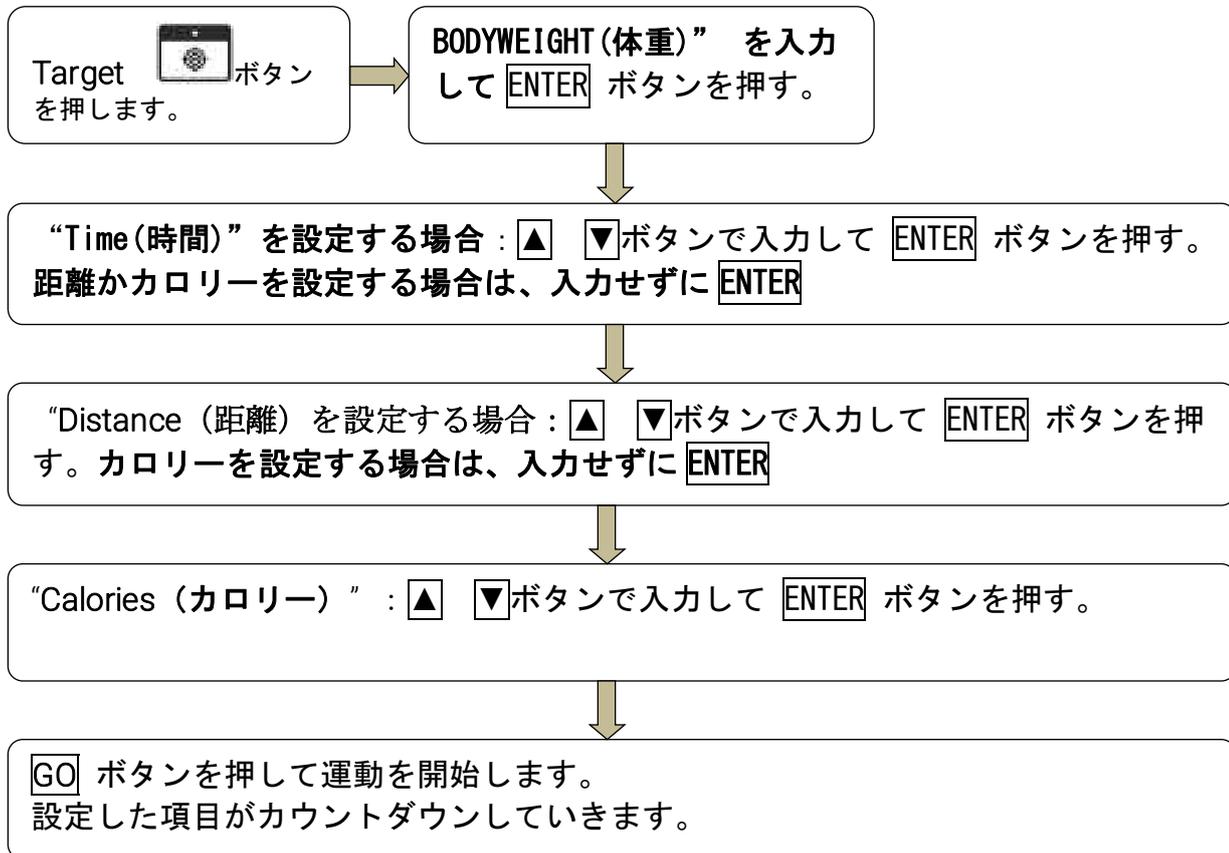
GO ボタンを押して運
動を開始します。

プログラムコントロール

Target  ~ターゲット~

時間・距離・カロリーのどれか为目标設定して運動するプログラムです。

Target Program (ターゲットプログラム) :



目標数値に到達すると、自動的に画面は終了します。

プログラムコントロール

Fitness Test  ～フィットネステスト～

フィットネステスト:



プログラムコントロール

HRC Program ハートレートプログラム

市販されているチェストベルトを装着してご使用下さい。(推奨 POLAR T31 トランスミッターなど)

1. HRC は、無線式チェストベルトのみでコントロールするため、脈拍の受信が無い場合、60 秒後に自動的にリセットされます。
2. 運動状態中、プログラムの初回調整変化を行う時間は運動開始後 30 秒以降となります。
3. 運動状態中、プログラムの実行が目標脈拍数と比較し、『実際の脈拍数<目標脈拍数-5』となった場合、運動中の 30 秒ごとに LEVEL が自動的に 1 段階上げ、LEVEL が最大値になるまでとし、脈拍が 0 の時は変化しません。
4. 運動状態中、プログラムの実行が目標脈拍数と比較し、『実際脈拍数>目標脈拍数+5』となった場合、運動中の 30 秒ごとに LEVEL が自動的に 1 段階下げ、LEVEL が最小値になるまでとし、脈拍が 0 の時は変化しません。
5. 運動時、任意の LEVEL 調整ボタンで負荷を変更できます。
6. Time カウント方式を Count Down とする場合、カウントが終了すると、プログラムが【停止モード】に入ります。

H. R. C  ボタンを押します。 ”THR” (Target Heart Rate) と表示されるので、  ボタンで HRC 60%, HRC 75% HRC 85% のどれかを選択します。

THR Mode
目標心拍モード

HRC Mode
心拍モード

“TARGET HEART RATE” を入力して **ENTER** ボタンを押す。

HRC 60% か HRC 75% か HRC 85% を選び **ENTER** を押す。

“BODYWEIGHT (体重)” を入力して **ENTER** ボタンを押す

“AGE (年齢)” を入力して **ENTER** を押す。

“TIME” (時間) を入力 **ENTER** ボタンを押す

“BODYWEIGHT (体重)” を入力して **ENTER** を押す。

GO ボタンを押して運動を開始します。

“TIME (運動時間) を入力して” **ENTER** を押す。

“BEGIN LEVEL (レベル)” を選んで **ENTER** を押す。

GO ボタンを押して運動を開始する。

Heart Rate Control Formula:

HRC 60%= (220-Age) x 60%

HRC 75%= (220-Age) x 75%

HRC 85%= (220-Age) x 85%

エンジニアリングモード（各設定など）

この項目は主に販売者様による、使用状況などを確認する時の項目です。



左のマークがある項目は触らないでください

①

電源を入れて【STOP】ボタンと【FAST】ボタンを同時に3秒押すとエンジニアリングモードとなります。

②Software Version

（ソフトウェアバージョン）
メッセージウインドウに【VER】
Time 窓にソフトウェアバージョンが表示されます。
【ENTER】ボタンで次に進みます。



③Machine Type Selection

（マシンタイプセレクション）
メッセージウインドウに【SET TYPE】、
Distance&Time 窓に【E-7000】と表示
されます。
【ENTER】ボタンで次に進みます。



④Language Selection（言葉の選択）

メッセージウインドウに【SET LANGUAGE】と1度表示されます。その後「△/▽」ボタンを押す事によって ENGLISH→NEDERLANDS→FANCAIS→DEUTSCH→ITALIANO→ESPANOL→POLAND と変わりますので【ENTER】ボタンで決定、次に進みます。出荷時は ENGLISH となっております。

（この機能はソフトウェアバージョン 1.03 以降となります。）

Unit Setting（km/mile 表示設定）

メッセージウインドウに【SET UNIT】と一度表示され【METRIC（km）】か【ENGLISH（mile）】を「△/▽」ボタンで選び【ENTER】ボタンを押して次に進みます。

Total Used Distance（使用積算距離）

メッセージウインドウに【ODO】が表示され、DISTANCE&TIME 窓に積算距離が表示されます。（積算距離=TIME ウインドウ数値+DISTANCE ウインドウ数値×10000）

【ENTER】ボタンを押して次に進みます。

Total Used Hours（使用積算時間）

メッセージウインドウに【HRS】と表示され、TIME ウインドウに積算時間が表示されます。

【ENTER】ボタンを押して次に進みます。

カレンダーと時間の設定入力

【ENTER】ボタンを押すと初めの画面に戻ります。

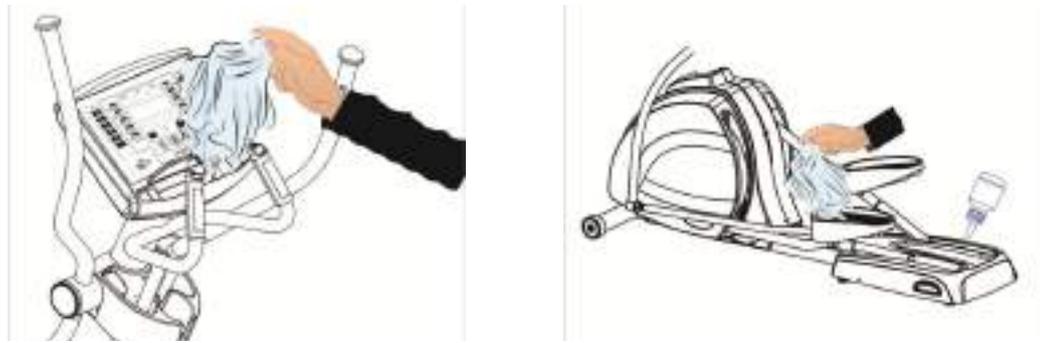
メンテナンスと修理

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	
9			

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不具合箇所のパーツを保証致します。(走行ベルト、ドライブベルト、手すり、パネルは対象外)
- 2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼してください。
- 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。
 - ・弊社からの出張修理のご依頼
 - ・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。
 - ・訪問での修理依頼
 - ・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、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - ・消耗品(ペダル、ハンドルバー、コントロールパネル・プラスチックカバー・ドライブベルト)
 - ・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 LED

ご芳名：

ご住所：

TEL. ()

お買い上げ店名：

印

住所：

TEL. ()

お買い上げ年月日： 年 月 日

「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 '3