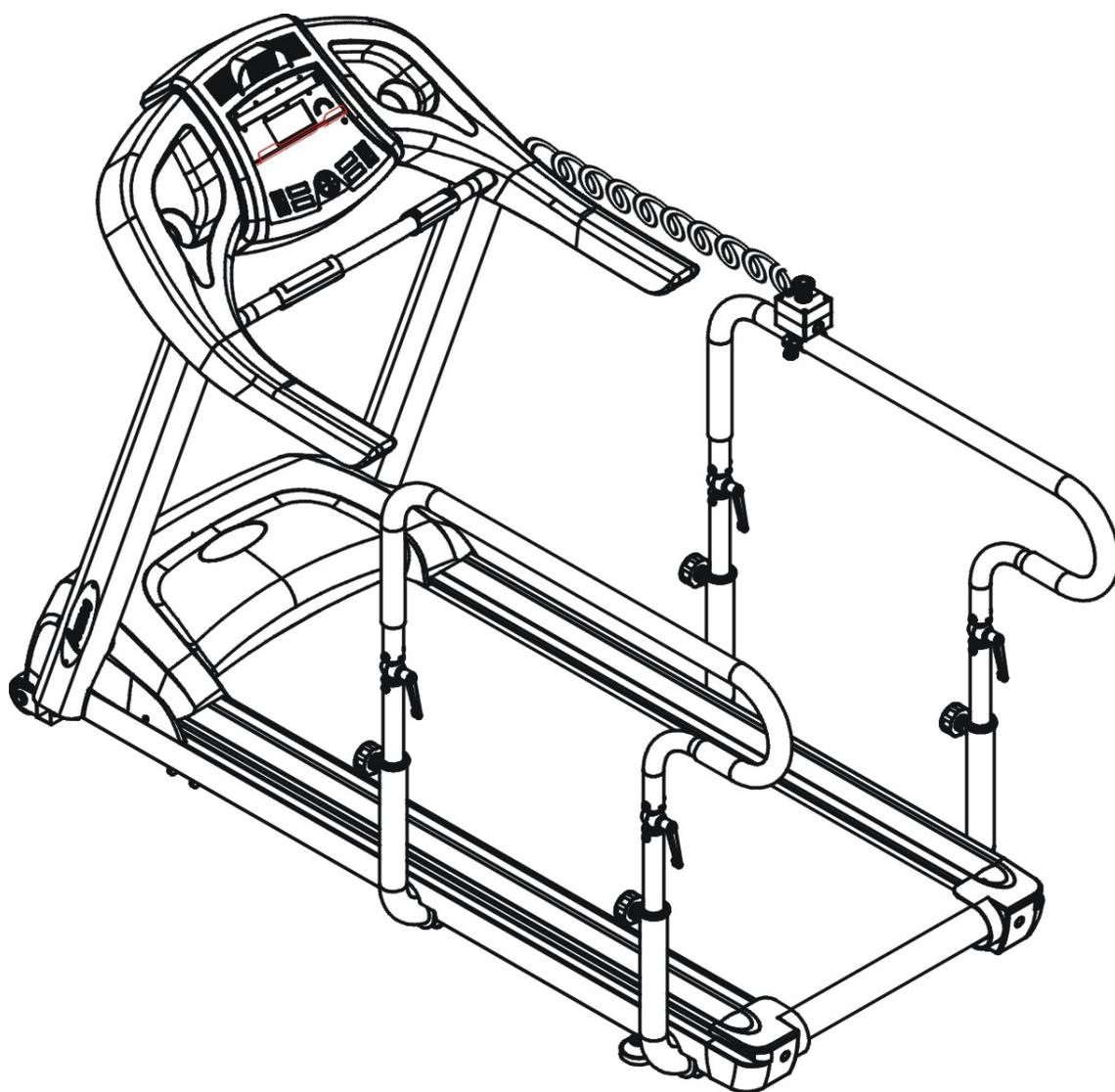


# ヘルスジョガーAC

## 手すり付き

# M6-AC



本電動トレッドミルのお使いになる前に必ず取扱説明書をよくお読みください。  
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

# も く じ

安全にご使用いただくために	2.3
使用上の注意（安全機能）	4
製品仕様	5
パーツの確認	6.7
開梱及び組立て	8~14
準備体操	15
各部名称	16
使用上の注意	17.18
操作説明	19.20
プログラムコントロール	21~25
メンテナンス（走行ベルトの調整方法）	26~31
トラブルシューティング	32~34
その他の設定	35
Blue toothについて	36
USBについて	37
製品仕様	38
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。  
この製品のご使用前、当社は各製品の品質を保証しますが、偶発的な間違いが人為的なミスにより発生する可能性があります。お客様が何らかの状況において、この製品の不具合が生じた場合、ご購入販売店、または弊社までご連絡ください。



## 使用電圧

この商品は単相 AC100V 15A の電源が必要となります。電源コンセントに差し込む前、本機に使用する電圧をご確認ください。不明な点がございましたらお気軽に販売店までお尋ねください。



## 警告

変圧器を使用しないでください。できるかぎり延長コードの使用をご遠慮ください。  
どうしても使用しなければならない状況の場合、15A 以上の延長コードをご使用ください。  
不明な点がございましたらお気軽に販売店までお尋ねください。



## かかりつけの医師への相談

本機のご使用前、持病のある方はかかりつけの医師にご相談ください。医師から最も適切な運動時間や運動プログラムを組み立ててもらって無理のない運動をしましょう。  
特に 35 歳以上又はお身体の不自由な方は、本機のご使用前にできるかぎり事前に必要な身体検査を行ってください。



## 他の安全上の注意事項

- ◎お子様或いはペットを本機に近づけないでください。お子様又はお身体の不自由な方が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。
- ◎運動中にめまいや吐き気、気分が悪くなった等、体に異常を感じた時は、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
- ◎危険の発生を避けるため、使用する前に必ず安全キーを衣服の腰の高さに付けてください。
- ◎メンテナンス又はお手入れの際は、電源スイッチを切ってから電源プラグを抜いてください。
- ◎本機を湿気の多い場所に設置しないでください。危険の発生或いはトレッドミルの寿命が短くなる原因となるおそれがあります。
- ◎走行ベルトの表面の汚れはこまめに中性洗剤などを含ませた雑巾などで拭いてください。
- ◎使用后、傾斜ボタンで傾斜角度を 0 の位置に戻してください。
- ◎使用しない時、お子様の手の届かないところに必ず保管してください。
- ◎ご使用前、各部に摩損或いは緩み、異音等がないか確認してください。
- ◎トレッドミルに次のような状況が生じた時、使用しないでください。
  1. 電源コードに破損があったとき、
  2. トレッドミルの速度が異常なとき、
  3. 落下又は毀損があったとき。
- ◎屋外で使用しないでください。
- ◎トレッドミルに貼られている警告サインをよくお読みください。
- ◎本機ご使用時は、回転、駆動部に巻き込まれる原因となりますので、ゆったりとした服装を着用しないでください。
- ◎足首或いは腱を傷めないよう適切な運動靴を履き、できるかぎり裸足でのランニングを避けてください。また走行ベルトが摩損するのを避けるため、硬い靴底の靴を履かないでください。
- ◎傾斜による危険を避けるため、本機は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
- ◎使用時、トレッドミルの両側は 50 cm、後方が 200 cm 以上の設置スペースを確保してください。
- ◎危険の発生を避けるため、勝手に改造しないでください。保障対象外となります。
- ◎使用体重制限：180kg 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。

# 安全にご使用いただくために

## 理想的なトレーニング頻度

心肺及び筋肉の機能を高めるため、最低でも週3～4回使用してください。

## 相応しいトレーニング時間

トレーニング時間の長さは、個人の身体状況及び平素の運動状況を考えて決めてください。一般的に使用者の1回の運動時間は、最低10分間は必要で、肺に十分な酸素を吸込んでから身体の状態に応じて段々に運動時間を延ばして行ってください。

## 【初心者向け運動プログラム】

	運動レベル	推奨される運動時間
1週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	6～12分
2週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	10～16分
3週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	14～20分
4週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	18～24分
5週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	22～28分
6週目	速度及び傾斜角度変化のトレーニング	20分
7週目	インターバルトレーニング (トレッドミルのプログラムでトレーニングします)。	24分

## 脈拍数ターゲット表

使用者が最大脈拍数での運動を望まない場合、推奨する脈拍ゾーンは最大脈拍数の60%～80%です。

もっとも低い脈拍ターゲットの計算方法＝最大脈拍数×0.6

もっとも高い脈拍ターゲットの計算方法＝最大脈拍数×0.8



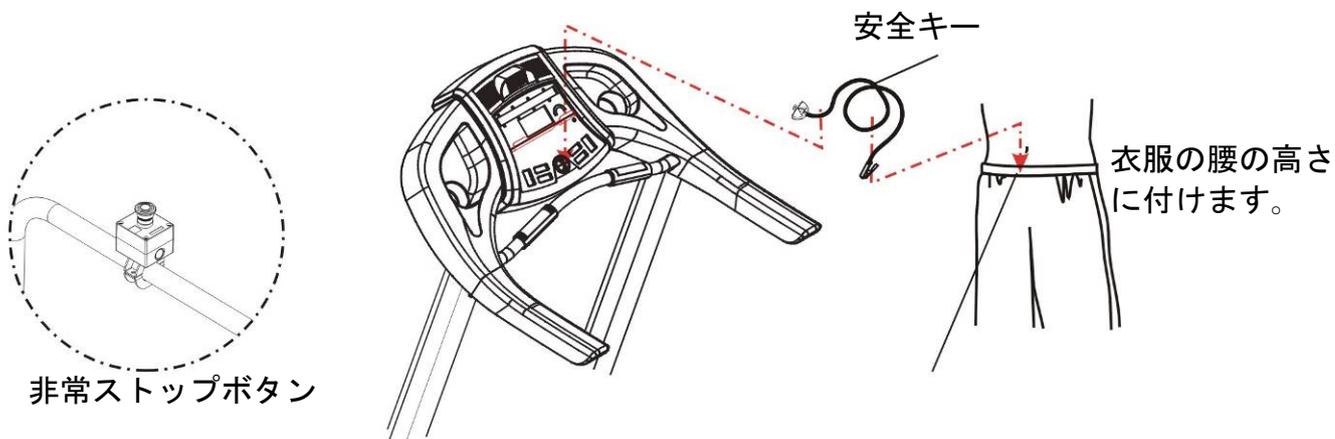
\* 上述のデータは、アメリカンハート協会からの推奨です。

身体の状態を理解するため、運動を始める前にかかりつけの医師と相談されるようお勧めします。

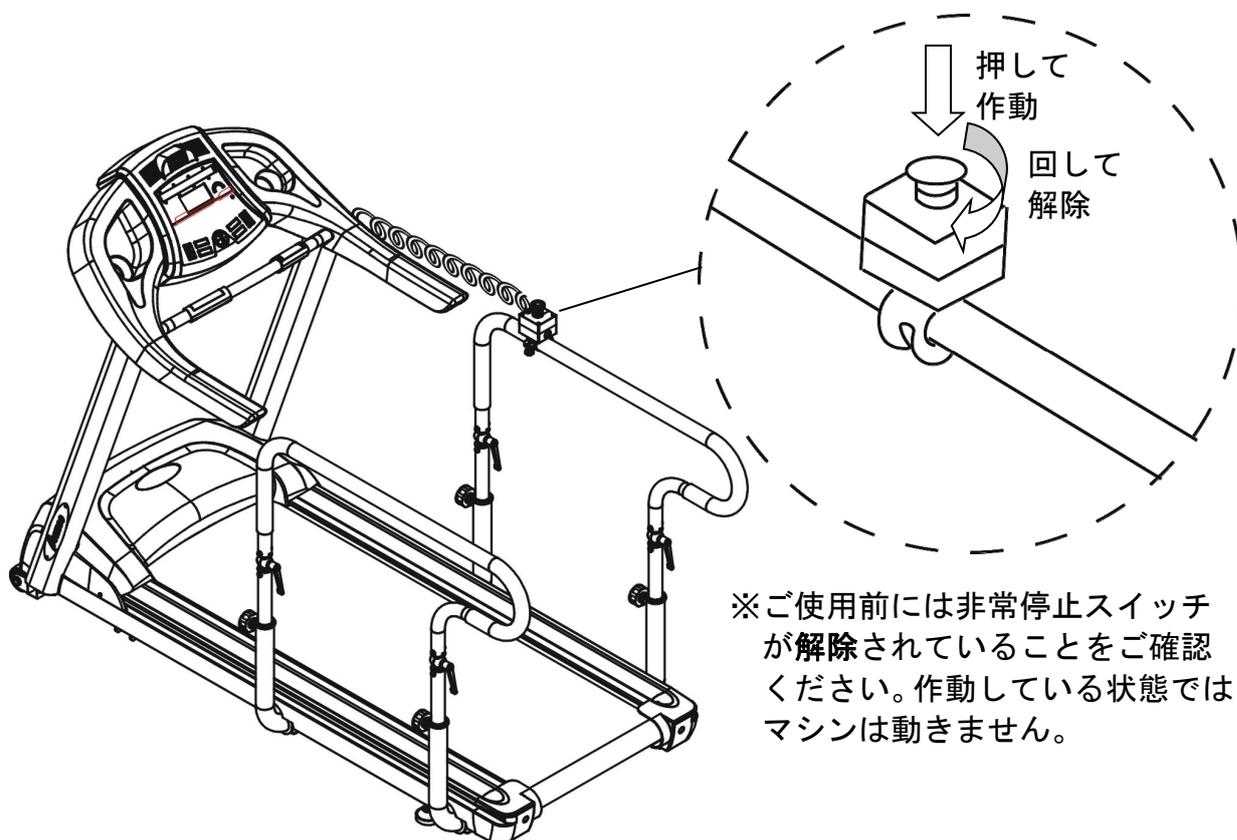
## 使用上のご注意

### 安全キー・非常ストップボタン

安全キーは、使用者が走行ベルトの速度に追いつくことができないことで転倒によって起こる事故を防止したり、何らかの非常事態でトレッドミルをすぐ停止させるために使用します。もしもの安全の為に必ず安全キーを装着してください。



非常ストップボタンは、使用者がトレッドミルで非常事態が起きそうな時に事前に危険を避けさせることができます。非常事態が起きそう時は、非常ストップボタンを押すか安全キーを引くとともに、サイドレハンドル又はハンドルを握り、両足を左右ステップに乗せて走行ベルトから離れてください。



## 製品仕様

製品の全長：218cm

製品の全幅：91cm

製品の全高：144cm（傾斜0%）

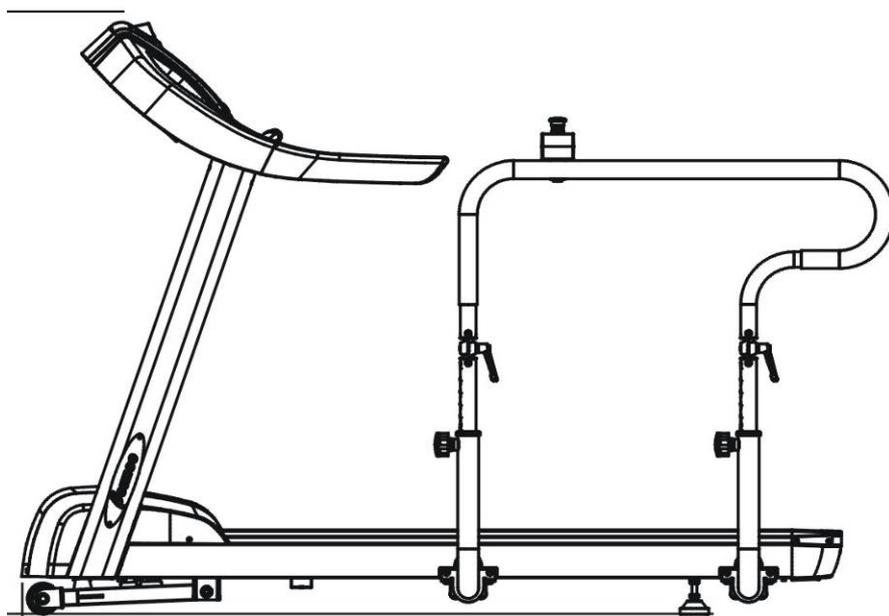
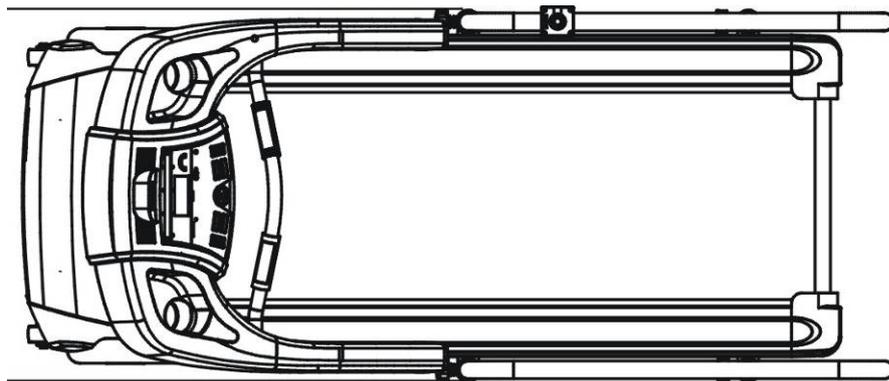
走行面寸法：50cm×156cm

製品の重量：157kg

傾斜レベル：0-15段階（前上がり）

基本機能：時間、距離、脈拍、昇降、速度、カロリー、ハンドタッチセンサー、クイックスピード/インクラインボタン、ワイヤレスハートレート、オーディオジャック

緊急時機能：非常ストップボタン・安全キー



## パーツの確認



### 設置時に関する注意事項

- 設置前に設置する十分なスペースがあるか確認をしてください。
- 水平な堅い床に設置してください。
- 床面を傷つけたり、汚さないように滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。
- 電源コードは約2mです。電源コードがコンセントに届く範囲に設置してください。
- 電源は必ず AC100V15A を使用してください。

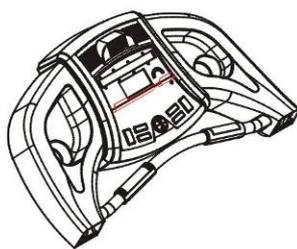
はじめに箱から全ての部品を取り出しましょう。

※本体は重量物です。取り出すときには十分に注意してください。

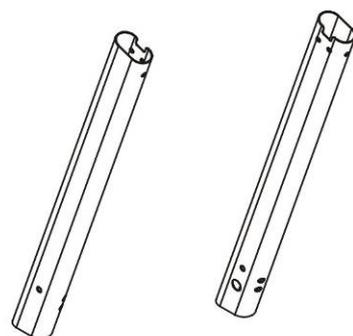
### 各パーツの名称



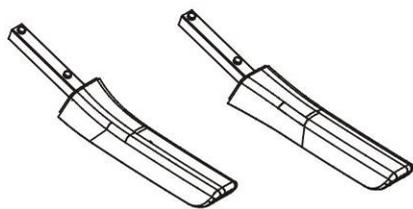
本体



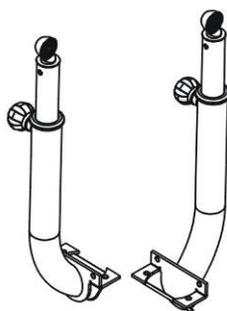
コントロールパネル



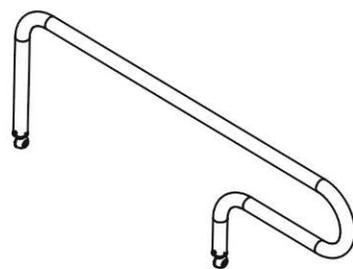
支柱(左右)



ハンドル(左右)

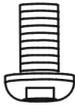
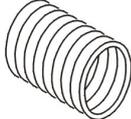


サイドポスト  
(右左2本ずつ)



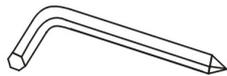
ハンドレール(左右)

## パーツの確認

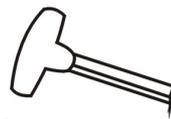
ステップ ②	 ボルト <b>M8×15mm : 8本</b>	 ワッシャー <b>M8 : 8枚</b>	
ステップ ③	 ボルト <b>M8×15mm : 4本</b>	 ワッシャー <b>M8 : 4枚</b>	
ステップ ④	 ボルト <b>M8×15mm : 8本</b>	 ワッシャー <b>M8 : 4枚</b>	 湾曲ワッシャー <b>M8 : 4枚</b>
ステップ ⑥	 ボルト <b>M8×15mm : 16本</b>		
ステップ ⑦	 ナット <b>M8 : 4個</b>	 バネ <b>Spring:4本</b>	



六角レンチ  
5mm×76mm : 1本



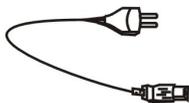
六角レンチ  
5mm×114mm : 1本



六角レンチ  
6mm : 1本



シリコンオイル : 1本



電源コード : 1本



角度調整レバー : 4本

## 開梱及び組立

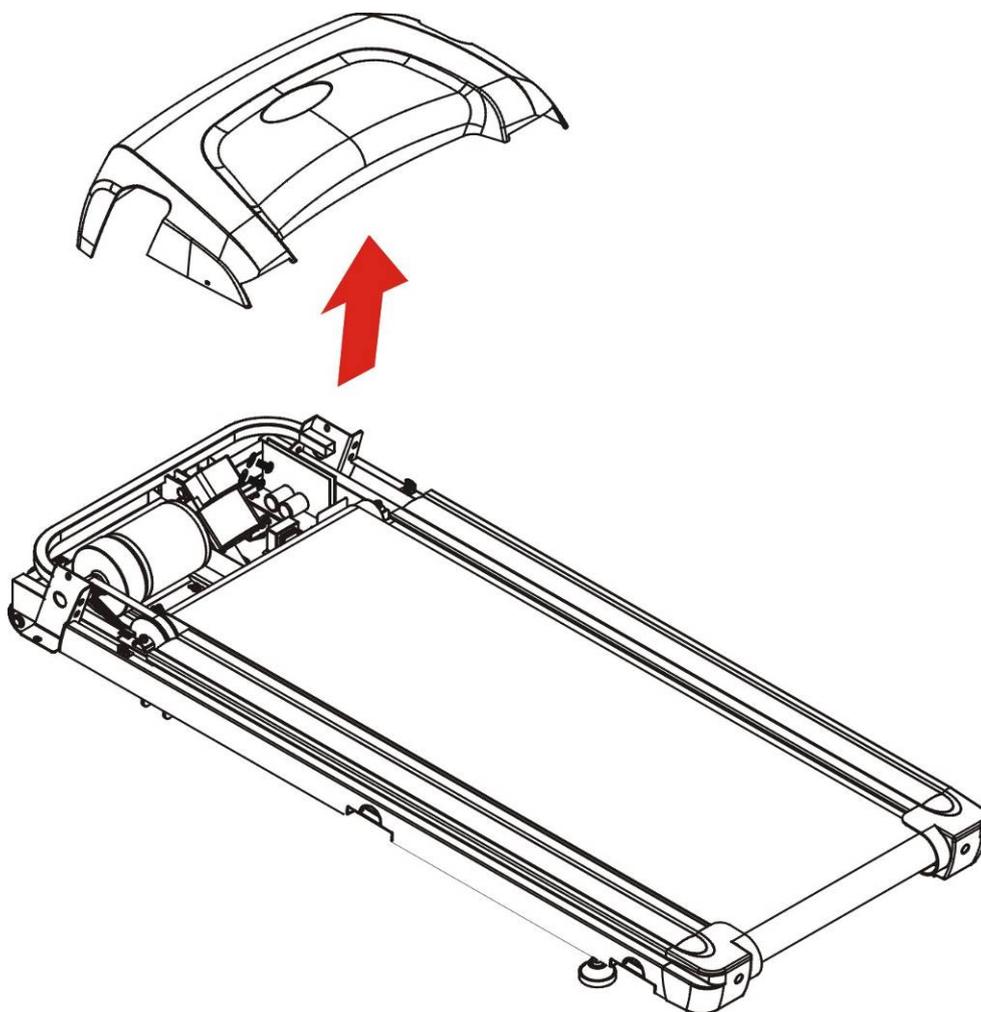


### 開梱の際の注意事項

部品包装を開く場合、部品の損傷を受けないように、乱暴な取り扱いはさけてください。  
トレッドミルを平坦な床に置く前、先に一枚のマットを敷くことをお勧めします。  
注意：本機の本体が重いため、本体を組み立てる時、複数の人に手伝ってもらってください。

### STEP 1 モーターカバーの取り外し

モーターカバーのネジを外して、モーターカバーを脇に置きます。



# 開梱及び組立

## STEP 2 支柱スタンドの組立て

支柱をスタンドに組み立てます。

- 1). 支柱をスタンドに組み立てます。
- 2). 支柱にむすんである針金を支柱から抜かず**に**ほどいて、本体側のケーブル類を軽く結び、右支柱に上に引っ張り上げて通して下さい。
- 3). 六角レンチ (6mm) で8本のM8×15mmネジ、8個のM8 Sワッシャー及び10個のM8湾曲ワッシャーを締め付け、支柱をスタンド上に固定し、ネジで仮止めします。

針金を使ってコードを支柱内部へ通して引っ張り出す。

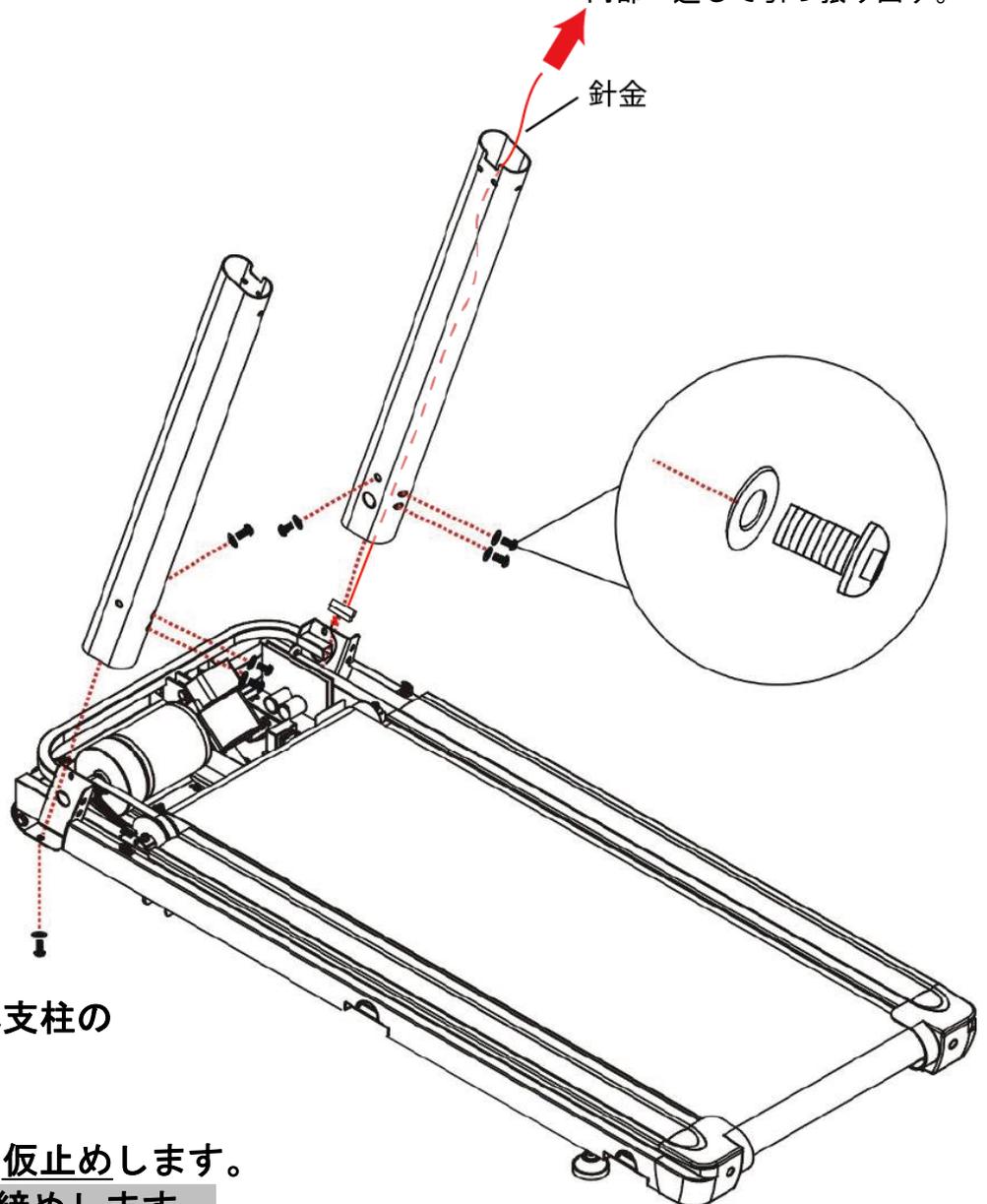
針金



ボルト  
M8×15mm : 8本



ワッシャー  
M8 : 8枚



※左右それぞれ支柱の  
手前側 2本  
内側 1本  
裏側 1本 を仮止めします。  
**STEP4 で増し締めします。**

## 開梱及び組立

### STEP 3 コントロールパネルへハンドルの取り付け

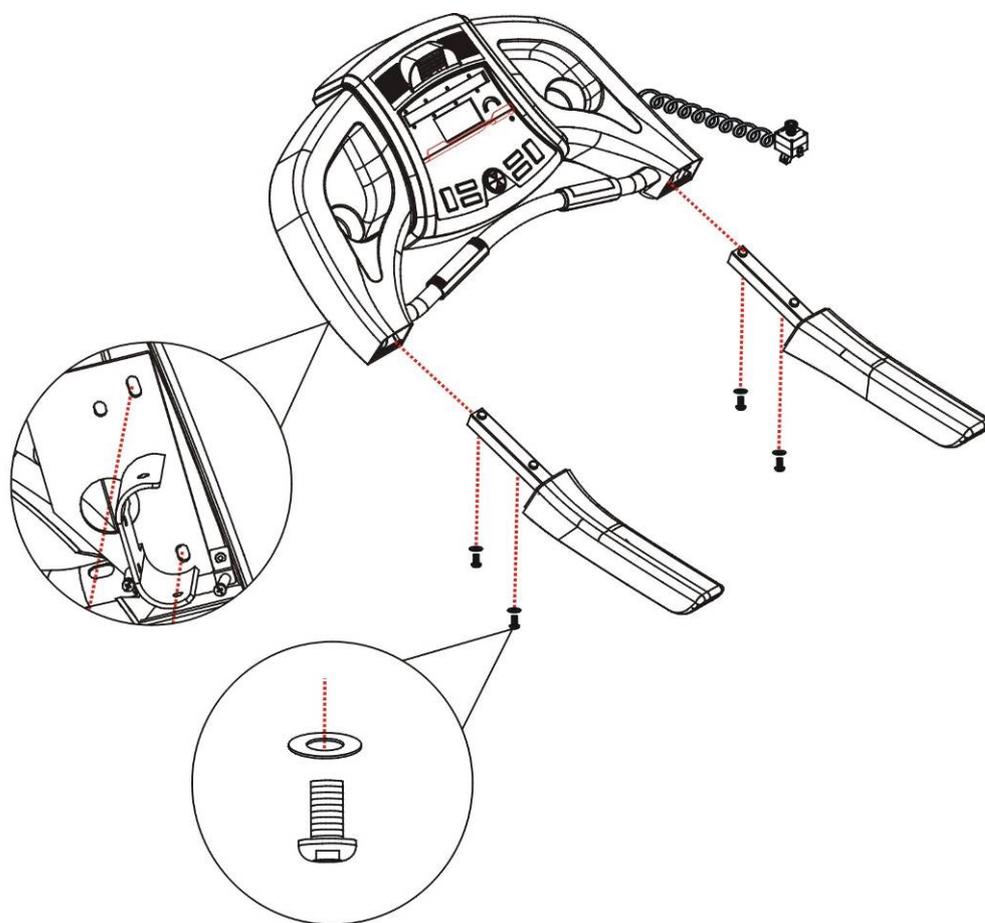
- 1). ハンドルをコントロールパネルに差し込みます。
- 2). コントロールパネルの裏側から、六角レンチでボルトM8×15mm・ワッシャーM8を左右それぞれ2か所仮止めします。
- 3). すべてのボルトを増し締めします。



ボルト  
M8×15mm : 4本



ワッシャー  
M8 : 4枚



## 開梱及び組立

### STEP 4 支柱へコントロールパネルを取り付け

- 1). STEP2で右側支柱を通したコードをパネル右側から出ているコードと接続します。  
※差込口の形状をよく確認し、しっかりとはめ込んでください。
- 2). 1)で接続したコードを右側支柱に入れながら、コントロールパネルを支柱に取り付けます。  
※この時にコードを挟まないように注意してください。断線の恐れがあります。
- 3). コントロールパネルと支柱のボルト差込穴が合致しているか確認してください。
- 4). 六角レンチを使い、左右それぞれ4か所のボルトを仮止めします。そのうち、手前側と奥側には湾曲ワッシャーを使用し、内側の2か所は通常のワッシャーを使用してください。  
【手前側、奥側】ボルトM8×15mm：4本：2本・ワッシャーM8：4枚  
【内側】ボルトM8×15mm：4本・湾曲ワッシャーM8：4枚
- 5). 4)で仮止めしたボルトと、STEP2で仮止めしたボルトをそれぞれ少しずつ増し締めしていき、本体・支柱・コントロールパネルを固定します。



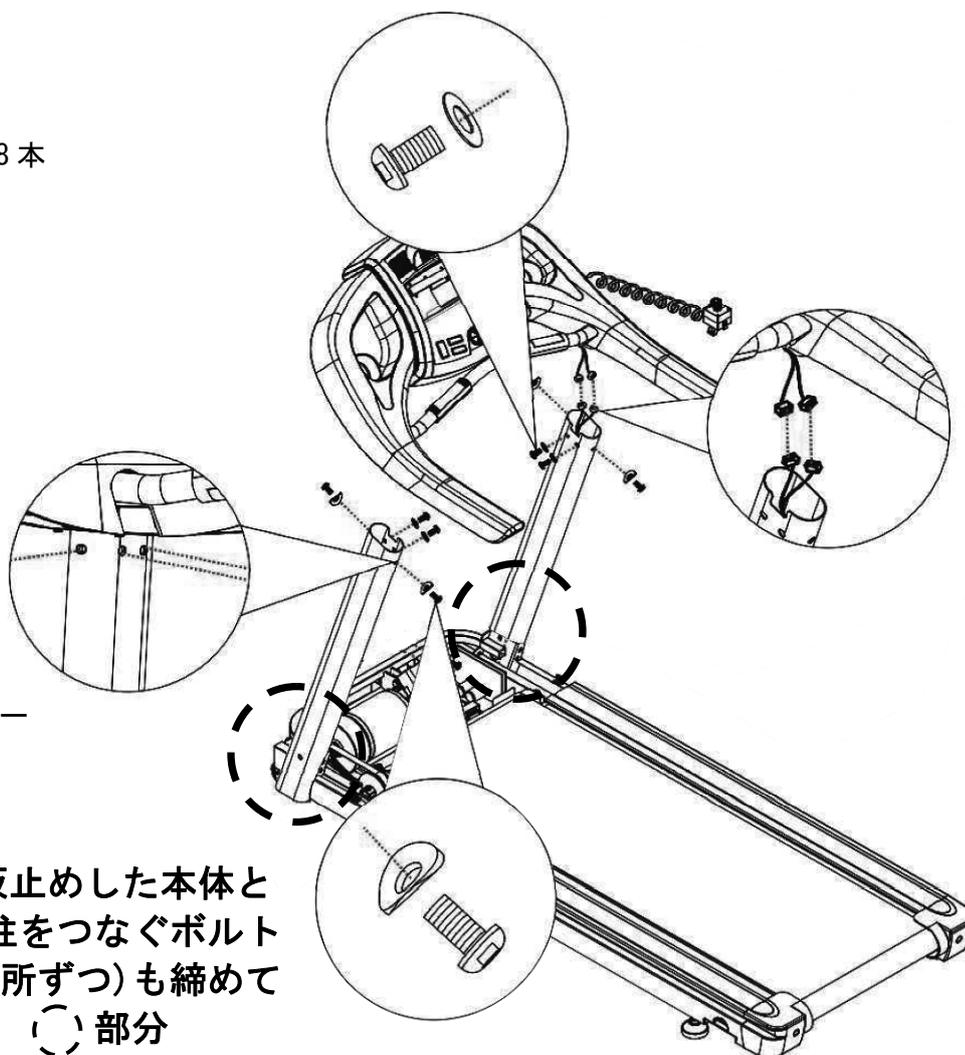
ボルト  
M8×15mm：8本



ワッシャー  
M8：4枚



湾曲ワッシャー  
M8：4枚

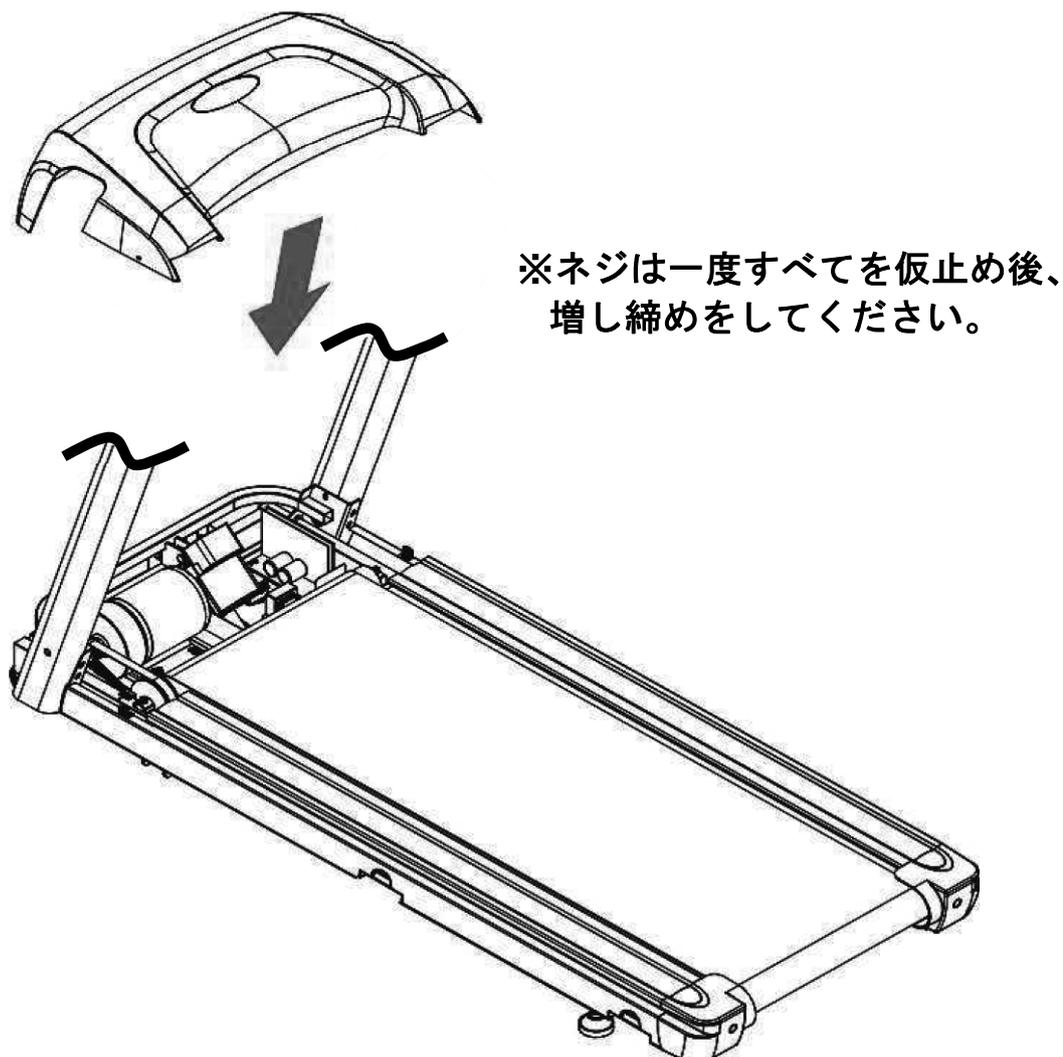


※STEP2で仮止めした本体と左右の支柱をつなぐボルト（左右4か所ずつ）も締めてください。( )部分

## 開梱及び組立

### STEP 5 モーターカバーの取り付け

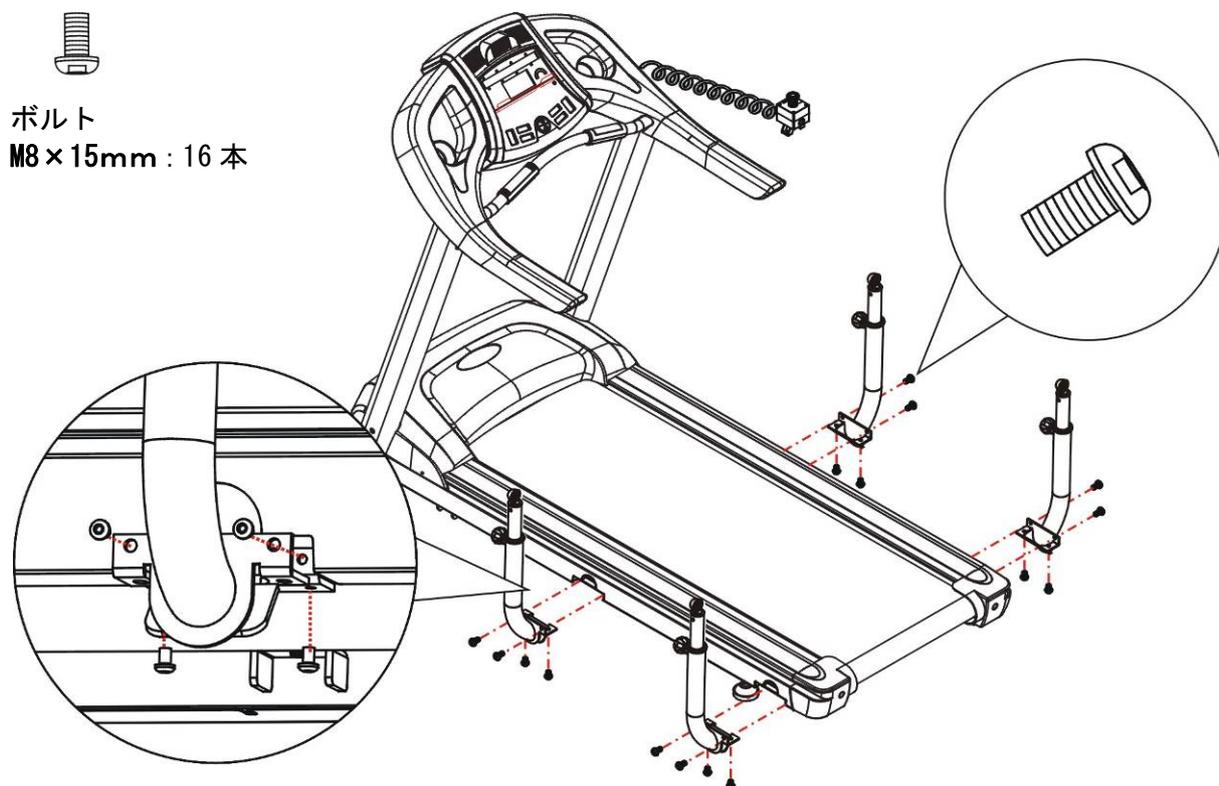
1). モーターカバーをかぶせて、STEP1で取り外したネジを取り付けます。



## 開梱及び組立

### STEP 6 サイドポストの取り付け

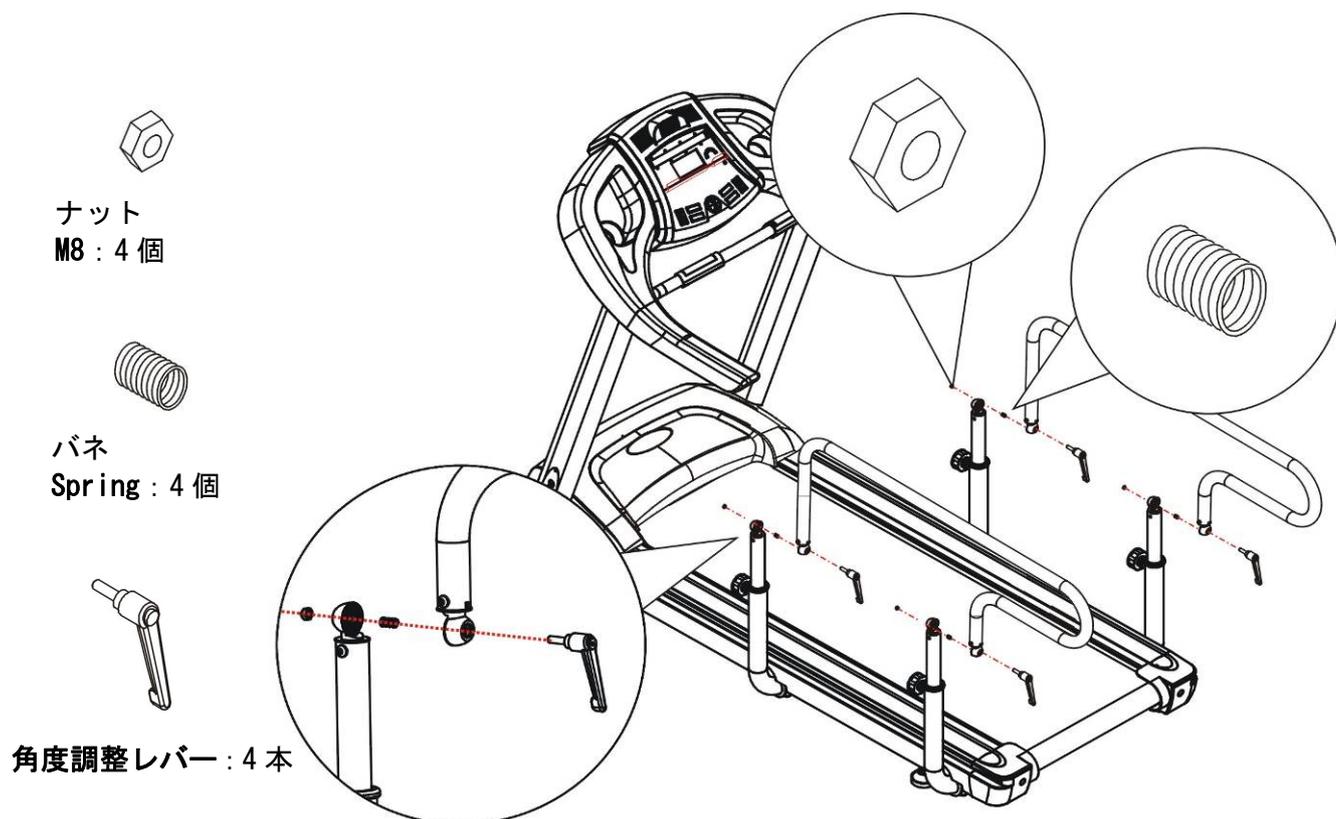
- 1). 5mmの六角レンチを使い、サイドポストをボルトで固定します。  
サイドポスト1本につき、4か所ボルトを取り付けます。  
下図を確認しながら取り付けて固定してください。



# 開梱及び組立

## STEP 7 ハンドルレールの取り付け

- 1). 図を参考に、【ナット M8・サイドレール・バネ・ハンドルレール・角度調整レバー】の順で取り付けます。左右それぞれ2か所ずつ取り付けを行ってください。



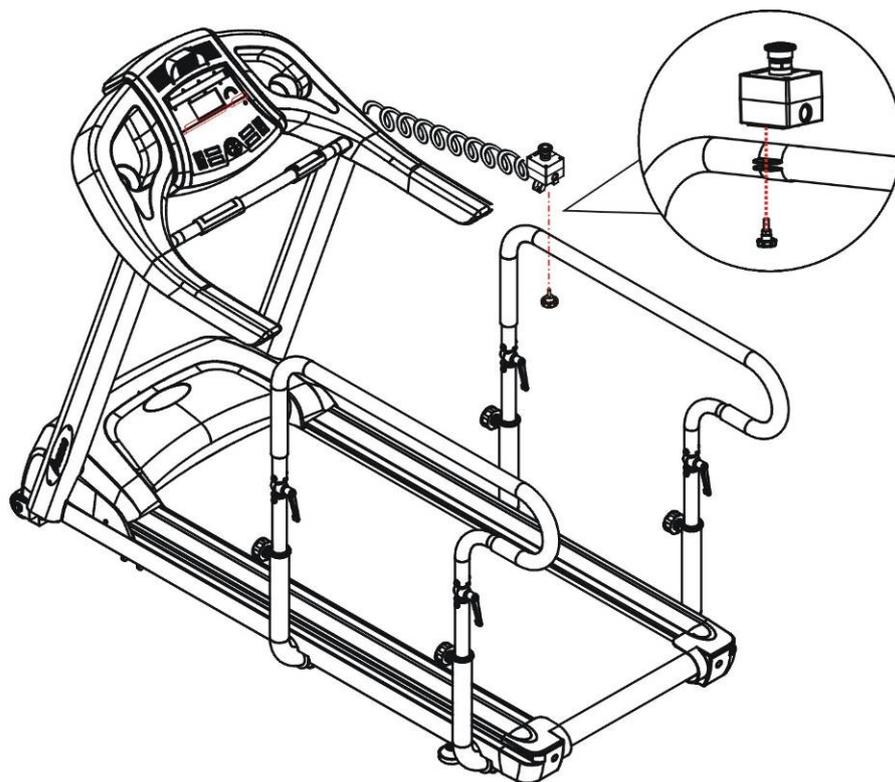
## 開梱及び組立

### STEP 8 緊急停止スイッチの取り付け

- 1). ノブを使用し、右側サイドハンドルへ緊急停止スイッチを取り付けます。  
この時、ノブは下から上に向かって取り付けます。



ノブ：1個

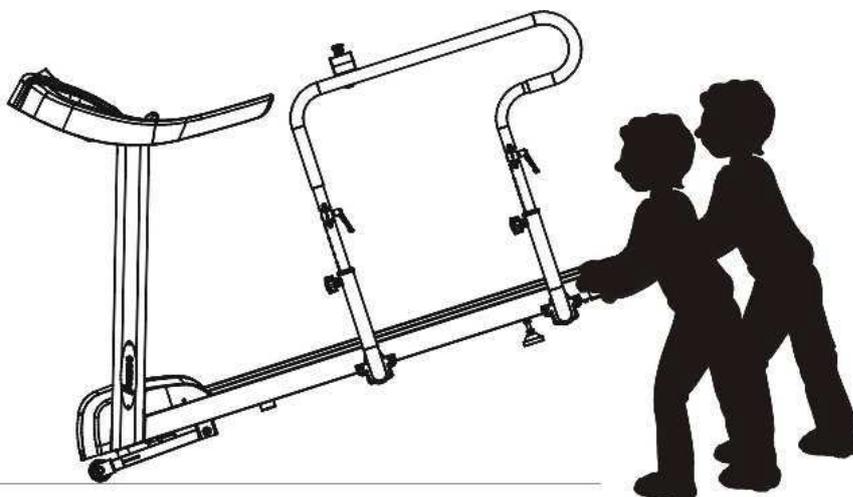


#### 移動方法

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を2人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。



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



## 脇のストレッチ

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



## ふくらはぎ／かかとのストレッチ

左足を前、右足を後にし、両手を伸ばして壁に手をつ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

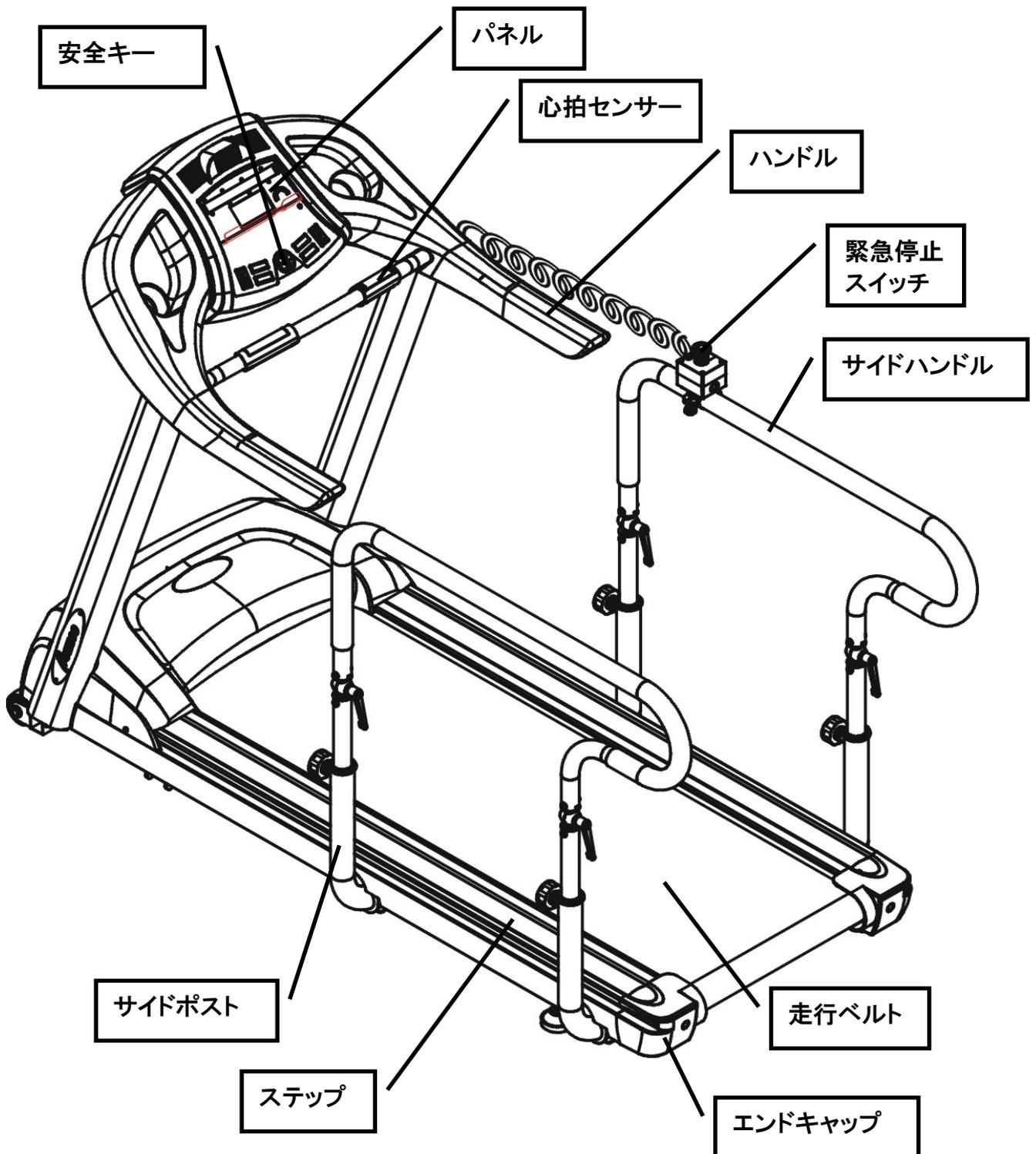
ゆっくりと腰を下ろし、足指へ伸ばす時、肩をリラックスさせ、できれば床に着くようにし且つこの姿勢で約15カウント保持します。



## 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。

# 各部名称



## 使用上のご注意

### 理想なトレーニングの頻度

心肺及び筋肉の機能を高めるため、最低でも週3～4回使用してください。

### 相応しいトレーニング時間

トレーニング時間の長さは、個人の身体状況及び平素な運動状況を見て決めてください。一般的に使用者の1回の運動時間は、最低10分間は必要で、肺に十分な酸素を吸込んでから身体の状態に応じて段々に運動時間を延ばして行ってください。通は、常20～30分行ってください。

### 初心者向け運動プログラム

	運動レベル	推奨される運動時間
1週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	6～12分
2週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	10～16分
3週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	14～20分
4週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	18～24分
5週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	22～28分
6週目	速度及び傾斜角度変化のトレーニング	20分
7週目	インターバルトレーニング(トレッドミルのプリセットプログラムでトレーニングします)。	24分

### 脈拍数ターゲット表

使用者が最大脈拍数での運動を望まない場合、推奨する脈拍ゾーンは最大脈拍数の60%～80%です。

もっとも低い脈拍ターゲットの計算方法＝  
最大脈拍数×0.6

もっとも高い脈拍ターゲットの計算方法＝  
最大脈拍数×0.8

毎分 鐘心 跳数	Performance										
	Aerobic										
	Weight Loss										
170											
150	166										
130	146	162									
	127	143	157								
		124	139	153							
			120	135	149						
				117	131	145					
					114	128	140				
						110	125	136			
							107	120	132		
								104	116		
									101		
年齢	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	

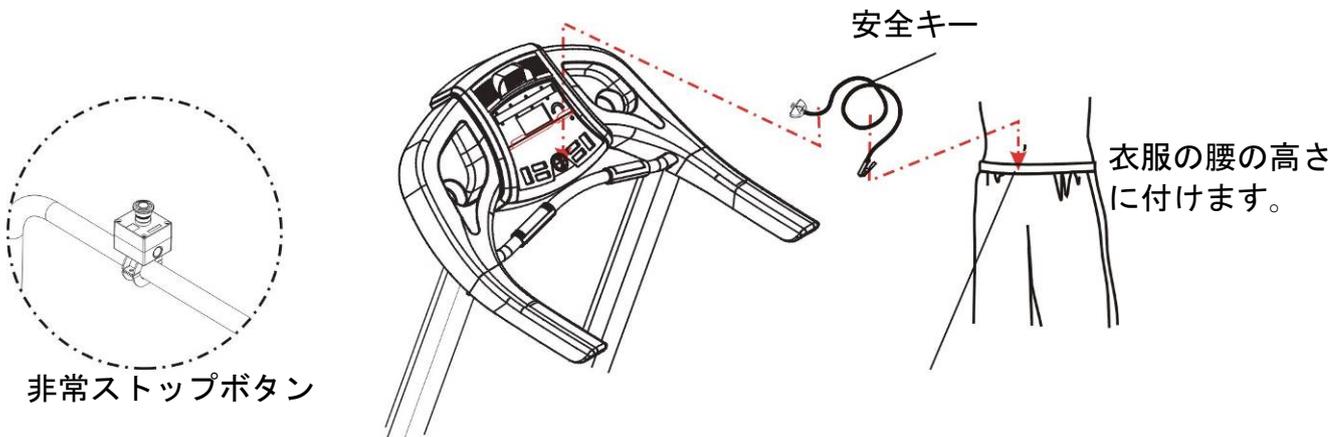
220-使用者の年齢=最大脈拍数

\* 上述のデータは、アメリカンハート協会からの推奨です。  
身体の状態を理解するため、運動を始める前にかかりつけの医師と相談されるようお勧めします。

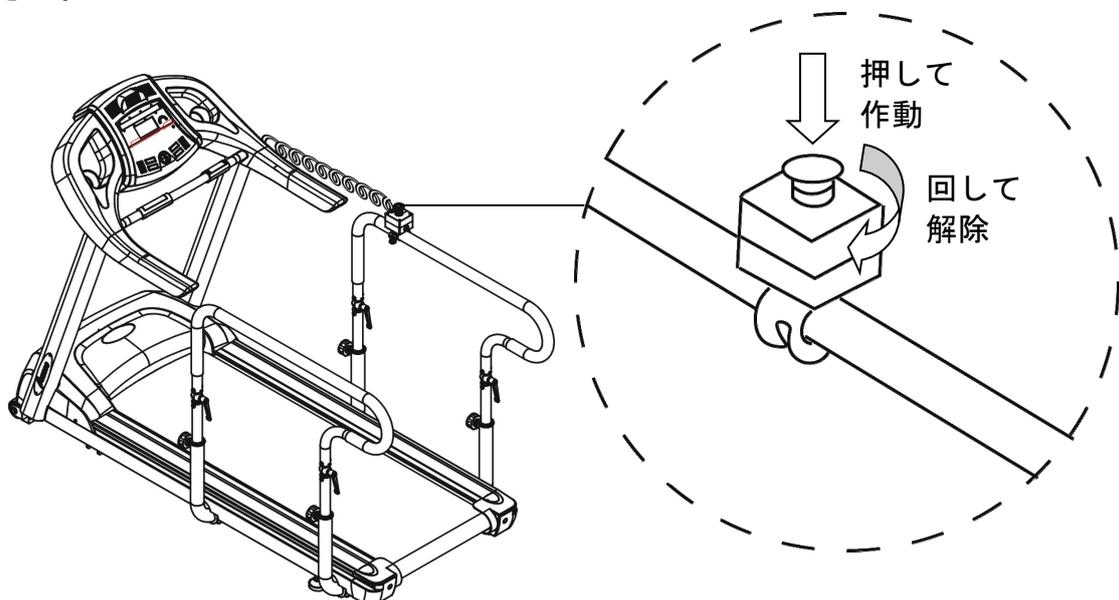
## 使用上のご注意

### 安全キー・非常ストップボタン

安全キーは、使用者が走行ベルトの速度に追いつくことができないことで転倒によって起こる事故を防止したり、何らかの非常事態でトレッドミルをすぐ停止させるために使用します。もしもの安全の為に必ず安全キーを装着してください。



非常ストップボタンは、使用者がトレッドミルで非常事態が起きそうな時に事前に危険を避けさせることができます。非常事態が起きそう時は、非常ストップボタンを押すか安全キーを引くとともに、サイドレハンドル又はハンドルを握り、両足を左右ステップに乗せて走行ベルトから離れてください。



※ご使用前には非常停止スイッチが解除されていることをご確認ください。作動している状態ではマシンは動きません。

### マシンスタート前後の注意

マシンをスタートさせる時は、左右のステップに両足を置いた状態でスタートボタンを押し、ベルトがゆっくりと動いていることを確認したうえで足をのせてください。マシンをストップさせる時は、ストップボタンを押し、しっかりと走行ベルトが止まったことを確認した後にマシンから降りるようにしてください。

# 操作説明

## スクリーン(マトリクスウインドウ)表示の説明

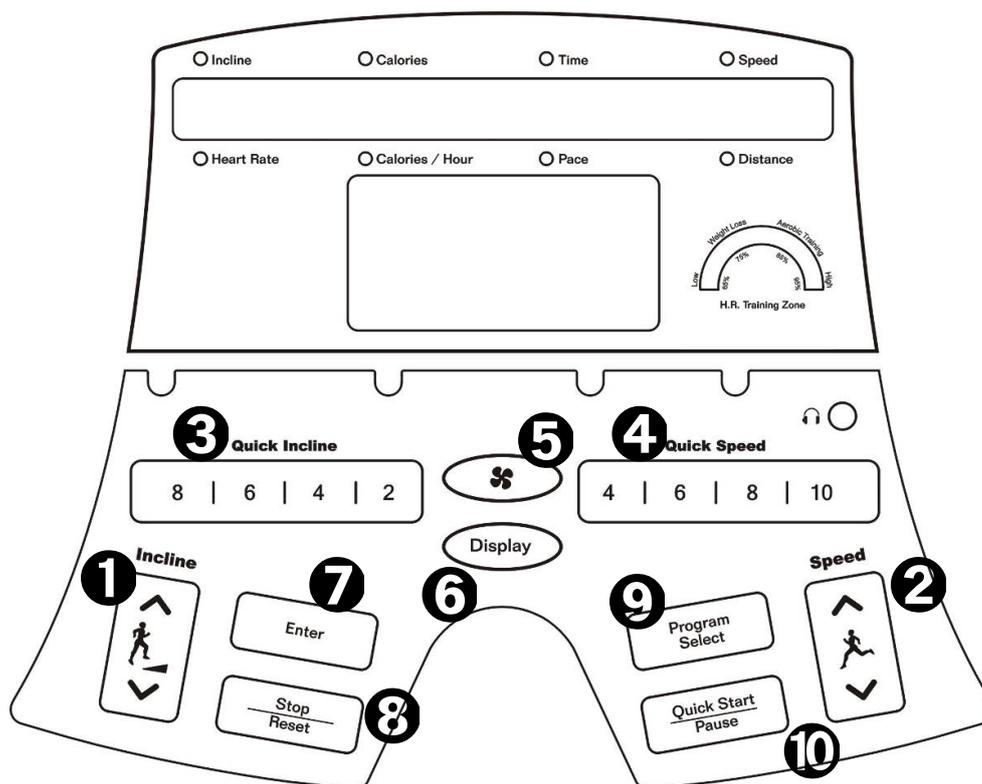


### ディスプレイ

表示	機能
Massege Window (メッセージウインドウ)	トレーニングプログラムやワークアウト開始までを誘導
Dot-matrix (ドット画面)	プログラムの波形や現在の速度を視覚的に表示
Incline(傾斜)	使用中の傾斜レベルを表示
Calories(カロリー)	使用中の使用者の簡易的な消費カロリーを表示
Time(時間)	使用中の経過時間や残り時間を表示
Speed(速度)	使用中の速度を表示
Heart Rate	使用中に脈拍センサーを握った際の簡易的な心拍数を表示
Calories/Hour (カロリー/毎時)	毎時のカロリー消費を表示
Pace(ペース)	使用中のキロメートル当たりの時間(ペース)を表示
Distance(距離)	使用中に進んだ距離を表示

# 操作説明

## ボタン説明



ボタン	機能
①Incline ▲ / ▼	傾斜：使用中に傾斜レベルのUP/DOWNを行います。
②Speed ▲ / ▼	スピード：使用中にスピードのUP/DOWNを行います。(0.1km/hずつ)
③Quick keys for incline	傾斜クイックボタン：ワンタッチで傾斜レベルをボタンの数値までUP/DOWNします。
④Quick keys for speed	速度クイックボタン：ワンタッチでスピードレベルをボタンの数値までUP/DOWNします。
⑤Fan	ファン： ON/OFF ボタン
⑥Display	ディスプレイに表示される数値を切り替えます Incline(傾斜)←→Heart Rate(心拍) Calories(カロリー)←→Calories / Hour(1時間あたりのカロリー予想) Time(時間)←→Pace(ペース) Speed(スピード)←→Distance(距離)
⑦Enter	セッティングの際の値の「決定」ボタン
⑧Stop / Reset	マシンをストップするボタン 設定、一時停止、または停止状態で、リセットしてアイドルモードに戻る。
⑨Program select	プログラム選択
⑩Quick Start / Pause	クイックスタート/プログラムスタート 一時停止、停止、の際に再スタートする。

# プログラム

## プログラム説明

### ○Quick start(クイックスタート)

1. スタートボタンを押す 最低速度/傾斜 0 で動き出す。
2. スピードや角度を自身で調整してトレーニングを行う。

### ○cooldown(クールダウン)

1. 時間設定をした場合、5分間のクールダウンモードに入ります。  
飛ばす場合は【STOP】ボタンを押して終了してください。

### ○P1 Manual(マニュアル)

1. マシンの電源を入れた状態で、【Program Select】を押すと、メッセージウィンドウに《MANUAL》と表示されるので【ENTER】ボタンで選択します。
2. 時間設定：メッセージウィンドウに《SET TIME》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して目標時間を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次のスピード設定に移ります。
3. 開始速度設定：メッセージウィンドウに《START SPEED》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して開始速度を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次のインクライン設定に移ります。
4. 開始傾斜設定：メッセージウィンドウに《START INCLINE》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して開始傾斜レベルを表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の体重入力へ移ります。
5. 体重入力：メッセージウィンドウに《SET WEIGHT》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して使用者の体重を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の年齢入力へ移ります。
6. 年齢入力：メッセージウィンドウに《SET AGE》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して使用者の年齢を表示(13~80才)させたのちに【ENTER】ボタンで確定させます。
7. メッセージウィンドウに《PRESS START TO BEGIN WORKOUT》と表示されるので、  
【QUICK START】を押すと3カウントダウンの後ベルトが動き出します。

※各種数値の設定中【QUICK START】を押すことで以降のセッティングを飛ばしてトレーニングを開始できます。

# プログラム

## OP2 Target (ターゲット)

①マシンの電源を入れた状態で、【Program Select】を押すと、画面が切り替わっていき、メッセージウィンドウに《TARGET》と表示されるので【ENTER】ボタンで選択します。

以下は時間/距離/カロリーのいずれか一つを入力して下さい。

【目標時間設定】メッセージウィンドウに《SET TIME》と表示されるので、

【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して目標時間を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の目標距離設定に移ります。

時間設定しない場合は入力せず『Enter』を押して次へ進む

【目標距離設定】メッセージウィンドウに《SET DISTANCE》と表示されるので、

【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して目標距離を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の目標カロリー設定に移ります。

距離設定しない場合は入力せず『Enter』を押して次へ進む

【目標カロリー設定】メッセージウィンドウに《SET CALORIES》と表示されるので、

【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して目標カロリーを表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の開始速度設定に移ります。

カロリー設定しない場合は入力せず『Enter』を押して次へ進む

②開始速度設定：メッセージウィンドウに《START SPEED》と表示されるので、

【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して開始速度を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の開始傾斜設定に移ります。

③開始傾斜設定：メッセージウィンドウに《START INCLINE》と表示されるので、

【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して開始速度を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の体重入力に移ります。

④体重入力：メッセージウィンドウに《SET WEIGHT》と表示されるので、

【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して使用者の体重を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の年齢入力へ移ります。

⑤年齢入力：メッセージウィンドウに《SET AGE》と表示されるので、

【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して使用者の年齢を表示(13～80才)させたのちに【ENTER】ボタンで確定させます。

⑥メッセージウィンドウに《PRESS START TO BEGIN WORKOUT》と表示されるので、【QUICK START】を押すと3カウントダウンの後ベルトが動き出します。

※速度と傾斜は使用中にも調整することが可能です。

※トレーニングが終了すると、自動的にクールダウンモードになります。

(目標時間・距離・カロリーのいずれかが0になった場合)

※各種数値の設定中【QUICK START】を押すことで以降のセッティングを飛ばしてトレーニングを開始できます。

# プログラム

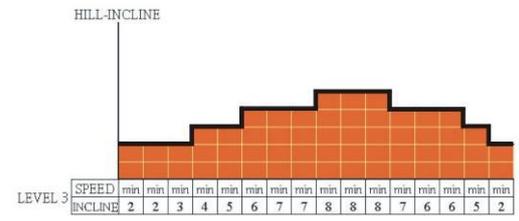
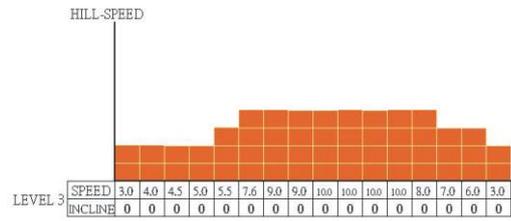
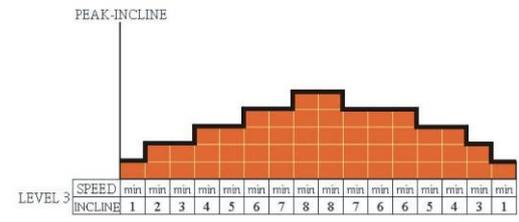
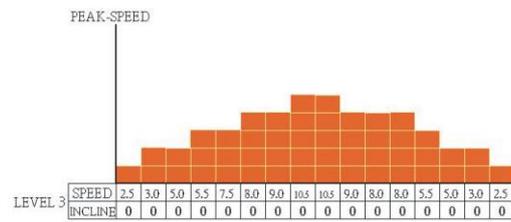
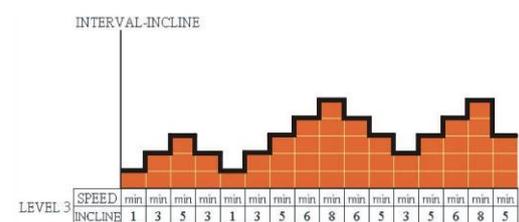
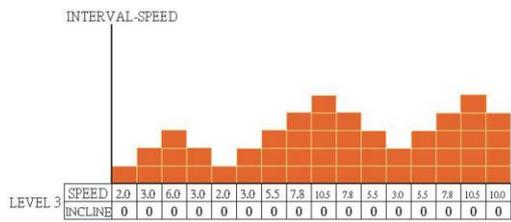
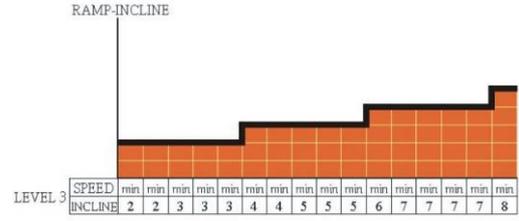
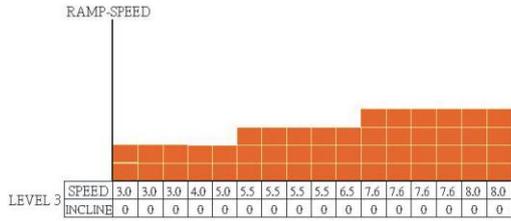
## OP3 Course(コース)

1. マシンの電源を入れた状態で、【Program Select】を押すと、画面が切り替わっていき、メッセージウィンドウに《COURSE》と表示されるので【ENTER】ボタンで選択します。
2. コース選択：8つの内蔵プログラムが表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し、プログラムを選択し、【ENTER】ボタンで確定させて次の時間設定へ移ります。  
コースは【RAMP-SPEED】 【RAMP-INCLINE】 【INTERVAL-SPEED】 【INTERVAL-INCLINE】  
【PEAK-SPEED】 【PEAK-INCLINE】 【HILL-SPEED】 【HILL-INCLINE】の8種類。
  1. 時間設定：【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し、目標距離を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の速度/傾斜設定へ移ります。
  2. 速度/傾斜設定(エクササイズレベル設定)：
    - 4.1: 速度変化系プログラム【RAMP-SPEED】 【INTERVAL-SPEED】 【PEAK-SPEED】 【HILL-SPEED】
      - 初期設定は《LV3》
      - 【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し、レベル(1~5)を選択します。
      - 【ENTER】ボタンで確定させて【START】ボタンを押して次へ移行します。
    - 4.2: 速度変化系プログラム【RAMP-INCLINE】 【INTERVAL-INCLINE】 【PEAK-INCLINE】 【HILL-INCLINE】
      - 初期設定は《LV3》
      - 【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し、レベル(1~5)を選択します。
      - 【ENTER】ボタンで確定させて【START】ボタンを押して次へ移行します。
  3. 体重入力：【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し、使用者の体重を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の年齢入力へ移ります。
  4. 年齢入力：【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し、使用者の年齢を表示(13~80才)させたのちに【ENTER】ボタンで確定させます。
  5. メッセージウィンドウに《PRESS START TO BEGIN WORKOUT》と表示されるので、【QUICK START】を押すと3カウントダウンの後ベルトが動き出します。
    - ※速度か傾斜が設定したプログラムに応じて自動的に変化します。
    - ※時間設定を0にした場合は2分経過ごとにプログラムが進んでいきます。
    - 時間を設定した場合は、設定時間の1/16が経過するごとにプログラムが進んでいきます。
    - ※プログラム中も速度/傾斜は任意の値に変更することが出来ます。
    - ※プログラムが終了すると、自動的にクールダウンモードになります。

# プログラム

## OP3 Course (コース)

### コース概要



# プログラム

## OP4 Costom(カスタム)

1. マシンの電源を入れた状態で、【Program Select】を押すと、画面が切り替わっていき、メッセージウィンドウに《COSTOM》と表示されるので【ENTER】ボタンで選択します。再度【ENTER】でプログラムを選択します。
2. カスタム設定選択：【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し《COSTOM1》《COSTOM2》を選択し、【ENTER】ボタンで確定させて次の設定に移ります。
3. 体重入力：【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押しして使用者の体重を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の年齢入力へ移ります。
4. 年齢入力：【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押しして使用者の年齢を表示(13~80 才)させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて、次の設定に移ります。
5. 速度と傾斜のプログラムを制作：16 分割の速度/傾斜変化プログラムを作成
  - 5.1：メッセージウィンドウとドットマトリクスを見ながら、1/16 分割目の速度と傾斜を順に入力していきます。【SPEED UP】【SPEED DOWN】か【QUICK SPEED】ボタンで速度を、【INCLINE UP】【INCLINE DOWN】か【QUICK INCLINE】ボタンで傾斜をそれぞれ設定し、【ENTER】で確定し 1/16 分割の時間設定に移ります。
  - 5.2：メッセージウィンドウに《SET TIME0 : 00》と表示されるので、【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】ボタンで 1/16 分割目の時間を表示させて、【ENTER】で確定し、2/16 分割目の入力に移ります。
  - 5.3：5.1 と 5.2 を繰り返し 2/16・3/16・4/16・・・16/16 分割まで入力し、【ENTER】を押したら、メッセージウィンドウに《PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY》と表示されるので【QUICKSTART】を押すとマシンが動き出し【ENTER】を押すと最初の 1/16 分割入力画面に戻ります。

- ※設定中に【QUICK START】を押すことですぐに確定して開始することが可能です。
- ※速度と傾斜は、作成したプログラムに基づいて自動的に変化します。時間ウィンドウには現在の分割の残り時間が表示され、0 になると次の分割へ移行します。
- ※設定時間が 0 の場合、その分割は実行されません。
- ※プログラム中も速度/傾斜は任意の値に変更することが出来ます。
- ※プログラムが終了すると、自動的にクールダウンモードになります。

# プログラム

## OP5 Fitness Test(フィットネステスト)

1. マシンの電源を入れた状態で、【Program Select】を押すと、画面が切り替わっていき、メッセージウィンドウに《FITNESS TEST》と表示されるので【ENTER】ボタンで選択します。
2. 体重入力：メッセージウィンドウに《SET WEIGHT》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して使用者の体重を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の年齢入力へ移ります。
3. 年齢入力：メッセージウィンドウに《SET AGE》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して使用者の年齢を表示(13~80才)させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて、性別入力へ移ります。
4. 性別入力：メッセージウィンドウに《SET GENDER:MALE》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押して使用者の性別を表示【ENTER】ボタンで確定させて、開始速度設定に移ります。
5. 開始速度設定：メッセージウィンドウに《START SPEED 0.8》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】及び【QUICK SPEED】で開始速度を表示させたのちに【QUICK START】ボタンでトレーニングを開始します。

※このプログラムは12分間でどれだけの距離を走ることが出来るかを測定します。

※プログラム中も速度は任意の値に変更することが出来ます。(傾斜は不可)

※プログラムが終了すると、自動的にクールダウンモードへ移行します。

その後、すべてが終了しましたら、テスト結果が表示されます。

## 結果表示(5段階)

【VERY GOOD】 , 【GOOD】 , 【AVERAGE】 , 【BAD】 , 【VERY BAD】

# プログラム

## OP6 Heart Rate Train(ハートレートトレーニング)

1. マシンの電源を入れた状態で、【Program Select】を押すと、画面が切り替わっていき、メッセージウィンドウに《HEART RATE TRAIN》と表示されるので【ENTER】ボタンで選択します。
2. メッセージウィンドウに《SET TIME》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し目標時間を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて体重入力に移ります
3. 体重入力：メッセージウィンドウに《SET WEIGHT》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し使用者の体重を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の年齢入力へ移ります。
4. 年齢入力：メッセージウィンドウに《SET AGE》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し使用者の年齢を表示(13~80才)させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて、次へ移ります。
5. モード設定：3種のHRCモードから【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】で一つを選んで【ENTER】で決定します。  
モード内容(目標心拍数)
  - 【WEIGHT LOSS MODE】：デフォルトの心拍数は、最大心拍数×70%となっております。最大心拍数は使用者の体重と年齢を設定した後に定義されます。  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】でデフォルトの心拍数は調整できます。
  - 【AEROBIC MODE】：デフォルトの心拍数は、最大心拍数×80%となっております。最大心拍数は使用者の体重と年齢を設定した後に定義されます。  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】でデフォルトの心拍数は調整できます。
  - 【TARGET】：デフォルトの心拍数は130です。目標心拍数は【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】で調整できます。
6. 開始速度設定：メッセージウィンドウに《START SPEED》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し開始速度を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて次の開始傾斜設定に移ります。
7. 開始傾斜設定：メッセージウィンドウに《START INCLINE》と表示されるので、  
【Speed / Incline up】か【Speed / Incline down】のどちらかを押し開始速度を表示させたのちに【ENTER】ボタンで確定させて【QUICKSTART】を押すと開始します。

※常に心拍を計測した状態でトレーニングします

※30秒ごとに心拍数に合わせて速度や傾斜が変化していきます。

※10秒間心拍の検出が出来なかった場合、メッセージウィンドウに【NO HR INPUT】が表示されます。そのまま心拍数の検出が出来ないと、30秒後に停止します。

※プログラム中も速度は任意の値に変更することが出来ます。(傾斜は不可)

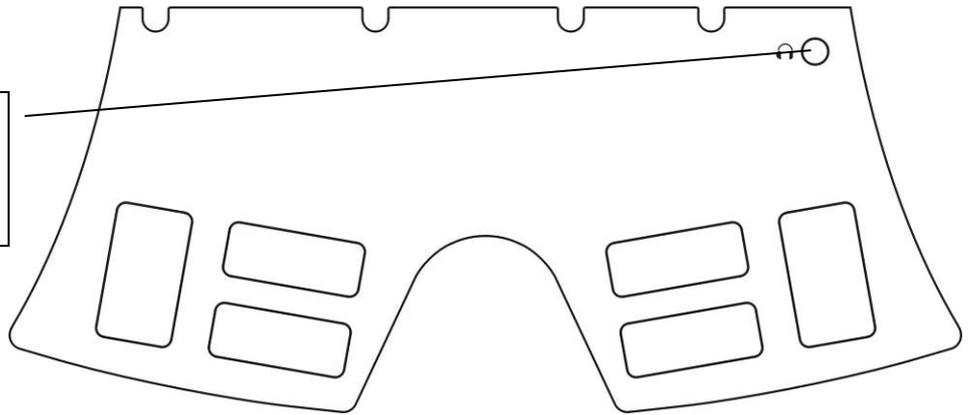
※プログラムが終了すると、自動的にクールダウンモードへ移行します。



## その他機能

### ○内蔵スピーカー

ミュージックジャック  
3.5 プラグ用  
ヘッドフォン不可



お手持ちのミュージックプレーヤを接続してマシンのスピーカーから音楽を楽しむことができます。

※スピーカーの音量が高いと心拍数の精度が低下することがございます。心拍機能を使用しているときは音量を下げてください。

※安全キーを外した後は5秒間待ってから再度挿入してください。

### ○ハンドパルス

赤い丸の部分を両手で握ることで心拍数が表示されます。

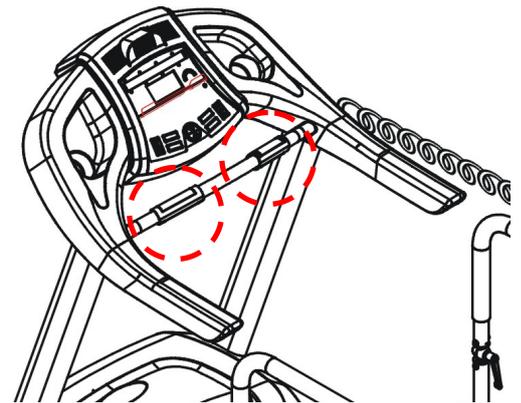
ハンドル各左右にあるシルバー色の部分（片側に裏表2箇所）が受信部となります。

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。

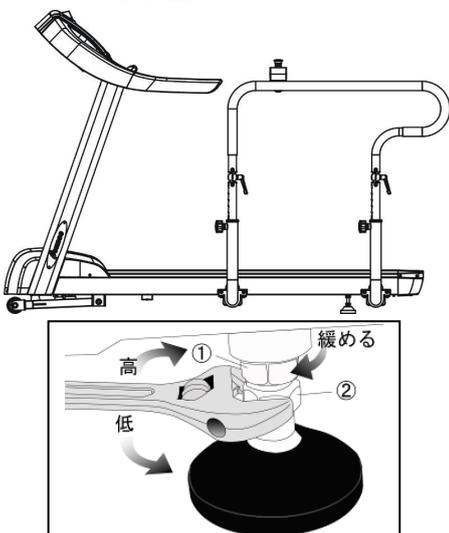


### ○ガタつき調整アジャスター

#### 本体にガタつきがある場合の調整方法

本製品には後ろ脚が調整できる機構となっております。設置場所でガタつきがある場合は右図を参考に調整してください。

1. 右図①のナットを矢印の方へモンキーレンチなどの工具を使って緩める。
2. ②のナットで高さを調整する。（左図参照）
3. 高さが定まったら①のナットを締め付けて固定します。



# メンテナンス方法

## 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

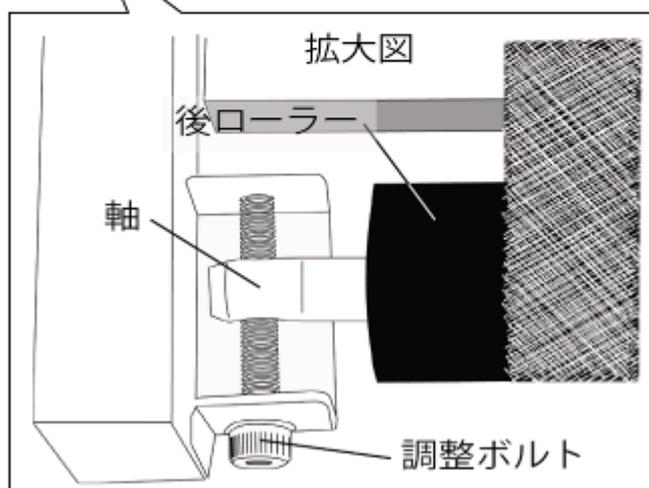
1. 走行ベルトが左右どちらかに寄っている。
2. 歩行中（走行中）に左右どちらかの足を前に着地した時に走行ベルトだけ止まるような感じがする。（スリップする）



# メンテナンス方法

## 1. 走行ベルトが調整できる仕組みの説明

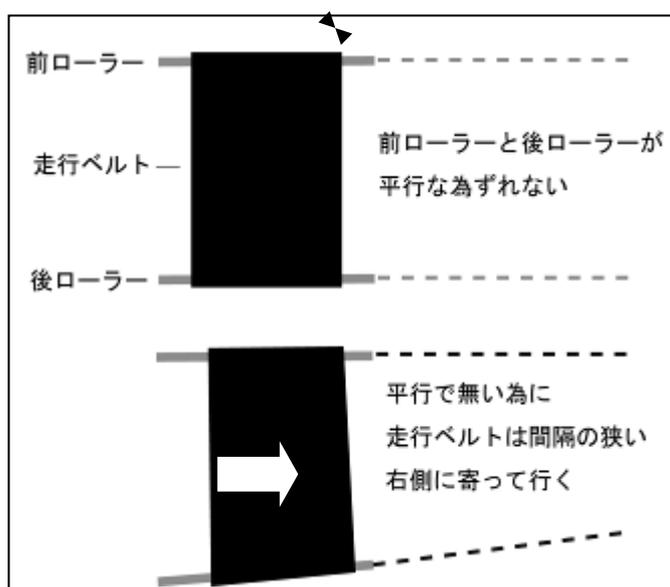
ステップ後方のカバーの中は右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。  
このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



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整ボルトを回して調整が必要です。



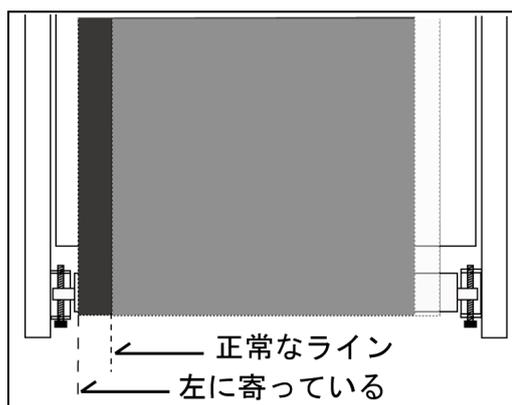
# メンテナンス方法

## 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場合に考えられる原因

- 使用者の効き足の蹴る力
- 走行ベルトの伸び（消耗）
- 設置面の傾き

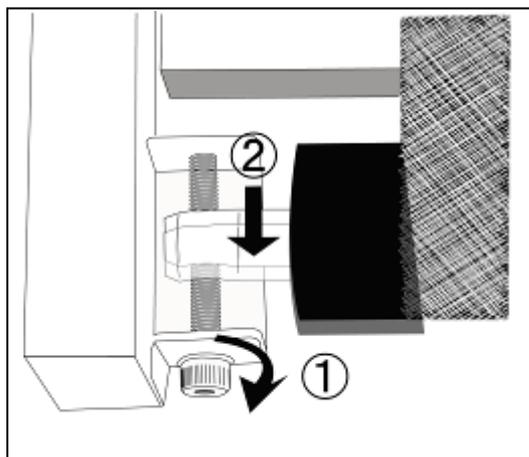
右図のように走行ベルトが左に寄っている場合の調整方法を説明します。



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



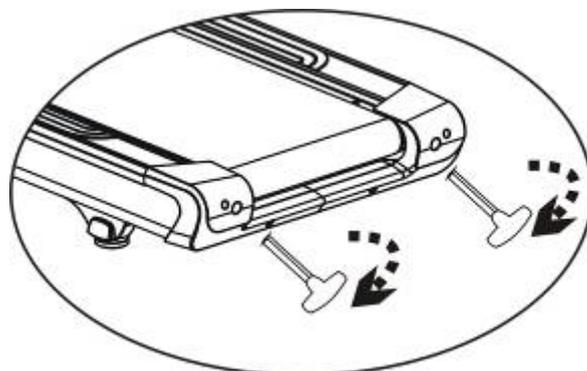
右図はカバー内部の仕組みを分かりやすくするためのものです。調整ボルト①を六角レンチで右に回すとローラーの軸②が後に下がります。



# メンテナンス方法

## 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。



時計回り方向に回すと、走行ベルトの張りが増します。反時計回りに回すと緩くなります。

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、通常よりも少し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。

# メンテナンス方法

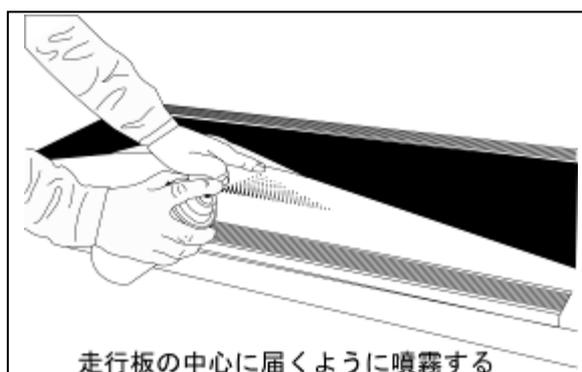
## シリコンスプレーの噴霧の方法

### シリコンスプレーは必ず必要です！

走行ベルトは常に人の体重を乗せて走行板の上を滑っています。シリコンスプレーを噴霧することで走行ベルトの潤滑をしやすくしており、モーターやモーターを回すコンピュ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。右図のように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、中性洗剤を含ませて、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。

# メンテナンス方法

感電を避けるため、清掃と機器の定期メンテナンスを行う前、電源コンセントを抜いてください。

## 走行ベルトと走行板の潤滑・保全：

寿命を引き延ばすため、この電動トレッドミルは、定期的な潤滑・保全が必要となっています。定期的メンテナンスと保全は、走行ベルト及び走行板と伝動システムの損耗を予防できます。いつ潤滑や保全を行うかは、確実な時間を予想することが難しく、当社では以下の対照表を参考して定期的な潤滑や保全と他の部品メンテナンスを行うよう推奨します。

番号	部品項目	日	週	月	四半期	半年
1	モニターのボルト					検査
2	フレーム	清掃				検査
3	走行ベルトの表面		清掃(吸塵)			検査
4	電源コード			検査		
5	モニターパネル	清掃		検査		
6	ハンドル	清掃				検査
7	ハンドルのボルト				検査	
8	前ローラー及び溝				清掃	検査
9	後ローラー					検査
10	非常停止ボタン	清掃				
11	伝動Vベルト				清掃	検査
12	走行板の潤滑	塗布 噴霧				清掃
13	走行ベルトの張力					検査
14	下部コントロールボックス					清掃(吸塵)
15	モータープーリーの溝					検査

## 清掃：

運動した後、モニターパネル及び電動トレッドミル上に落ちた汗をきれいにふき取ってください。当社は週に1回濡れた布でトレッドミルを拭き、且つ清掃した後、乾いた布でよくふき取ってください。モニター表示パネルが過度に濡れると電線がショートする恐れがありますので、ご注意ください。

## 設置：

電動トレッドミルを清潔及び乾燥した環境内に設置して保管してください。主電源スイッチの切断及び電源コードをコンセントから抜かれているのを確認してください。

## 移動：

電動トレッドミルは、移動のため、設計上移動用キャスターが取り付けられています。電動トレッドミルを移動させる前、主電源スイッチの切断及び電源コードをコンセントから抜かれているのを確認してください。

## 走行ベルト、走行板の保守：

走行ベルト表面の様子の摩損が著しいとき、走行板のスリキズや変形があるとき、或いは摩損が著しいとき、走行板を交換してください。走行ベルトや走行板は、消耗品に属しますので、長期間使用していると破損が発生します。走行ベルト、走行板を交換したい場合は販売店までご連絡ください。

# トラブルシューティング

症状	原因	解決方法
ディスプレイが表示されない	A). 電源が入っていない B). パネルのコード接続が外れているか緩んでいる。 C). 過負荷	A). 本体電源がONになっているかを確認。スイッチランプが点灯しない場合はコンセント差込も確認 B). パネルから出ているコードがしっかりとハマっているかを確認 C). スイッチ横のブレーカースイッチを確認。作動している場合は解除する。
ディスプレイが完全に表示されない	A). パネル故障 B). パネルへの伝供給が不安定	A). パネル部品の交換 B). 電源を切りモーターカバーを開けてインバーターのコード接続を確認。解消されない場合はインバーター交換。
SPEED ERRORが表示される	A). 回転センサー不具合 B). インバーター不具合	A). 電源を切り、15秒後ONにする。その後スタートしても同様のエラーが表示される場合、モーターカバーを開けてセンサーコードの接続部分を確認。センサーコードの交換。 B). 電源を切り、モーターカバーを開けインバーターのコード接続を確認。解消されない場合はインバーター交換。
E1が表示される	メモリデバイスの破損	パネル部品の交換
INCLINE ERRが表示される	インクラインモーターからの信号を拾えていない/信号エラー	1. 電源をリセットし、インクラインモーターが作動した場合、インクラインモーターからパネルまでのコード接続を確認 2. もし1.を確認してもエラーが発生する場合はインクラインモーターの交換
LUBRICATE DECKが表示される	走行ベルトへのシリコンスプレー塗布の必要	シリコンスプレーを塗布した後、ストップボタンで信号を消去する

## 製品仕様

名称	ヘルスジョガーAC 手すり付き
形式	M6-AC
電源	AC100V15A
傾斜角度	約1~14.6% 表示：0~15レベル
設定速度	約0.8~12.0km/h
計器表示	速度 距離 時間 脈拍 消費カロリー 傾斜 プログラム
脈拍（パルス）方式	ハンドタッチセンサー チェストベルト（別売り）
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
緊急停止装置	安全キー 緊急停止ボタン
走路サイズ	（約）幅500×長さ1560mm
本体サイズ	（約）幅910×長2180×高1440mm
本体重量	約156Kg
最大使用体重	180Kgまで
使用モーター	AC3.0HP（連続）
付属品	簡易組み立て用工具、シリコンスプレー 取扱説明書（品質保証書付き）
原産国	台湾

2019年1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。
  - ・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。

## 品質保証書

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。

品名：ヘルスジョガーAC 手すり付き

形式：M6-AC

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

※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  
いただってください

シリアルNo.

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

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3丁目2-2

E-mail：[hj@jp-chuoh.com](mailto:hj@jp-chuoh.com)

URL：[www.jp-chuoh.com](http://www.jp-chuoh.com)

東京営業所：TEL：(03)3835-4399