

ヘルスジョガー・MIYAMA（自走式）

HJ-2020 取扱説明書

要保存



この度ヘルスジョガーをお買い上げ頂きましてありがとうございます
安全にお使い頂くため、使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください
本書はいつも手元に置いてご使用ください

※設置場所は水平な床上に置き十分なスペースを取ってください

目次

安全上のご注意	P. 2～P. 5
各部の名称	P. 6
部品リストと工具バック	P. 7～P. 8
組立方法	P. 9～P. 16
折りたたみ方法と走行板を下げる方法	P. 17
モニター説明	P. 18
ボタン説明	P. 19
操作方法	P. 19～P. 21
メンテナンス(走行ベルトの調整方法)	P. 22～P. 26
展開図	P. 27
製品仕様	P. 28
保証書	P. 29

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
 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

(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		⚠ 注意	
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。	
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。		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		⚠ 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。		保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。 ※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。	
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。		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

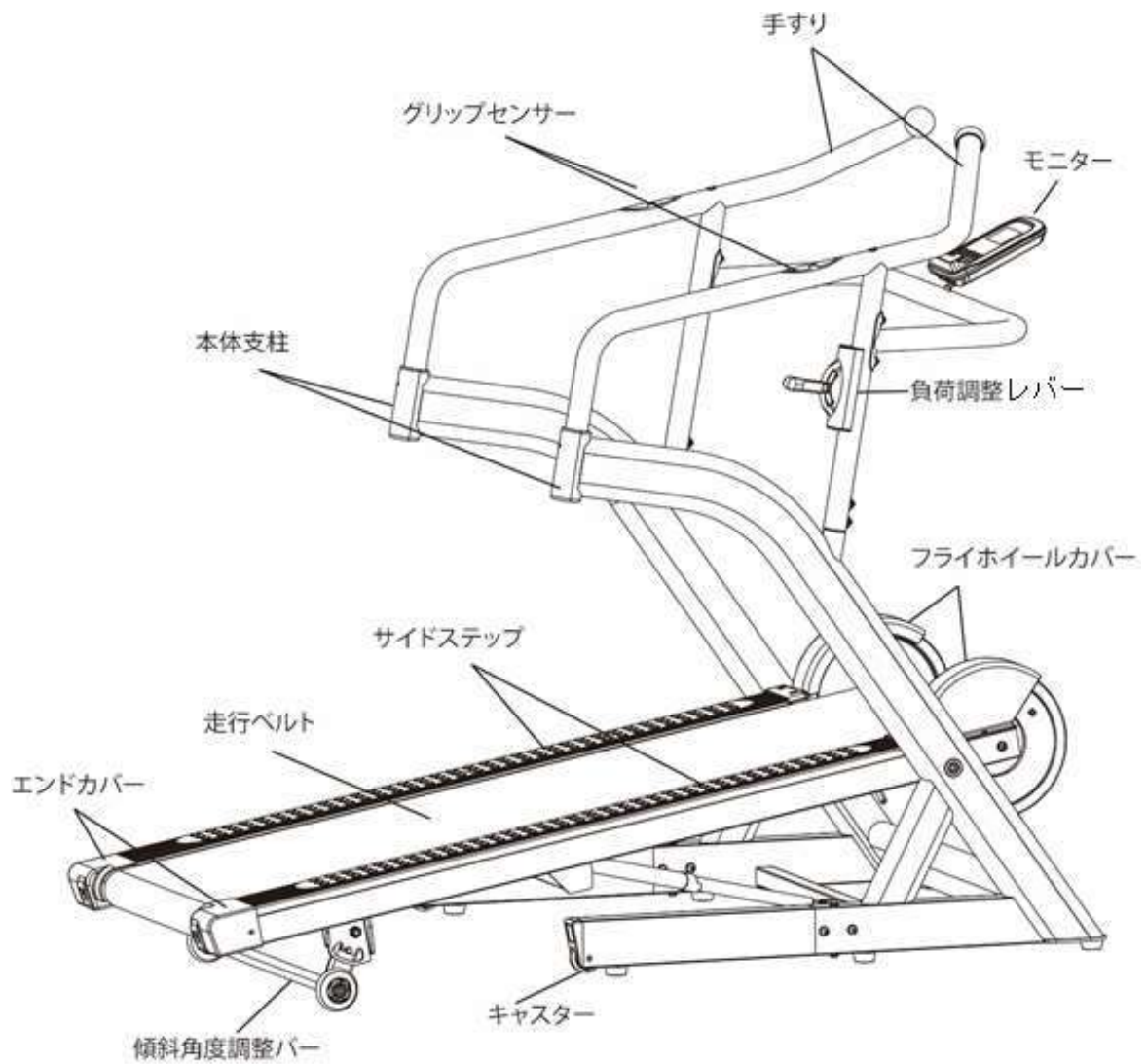
⚠ 注意	⚠ 注意
本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。	ご使用前に、ベルトに亀裂や摩擦などの変化がないか、接地部のがたつきやハンドルなどの接合部に異常がないか確認してから使用してください。 ※使用中に破損すると危険です。
運動に適した服装で使用してください。回転、駆動部に巻き込まれる恐れがあるため、ひも類のない服装にしてください。 ※ケガをする恐れがあります。 ※衣服を損傷する恐れがあります。	乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように注意してください。 ※転倒やケガをする恐れがあります。
本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。	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。
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。	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。
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。	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。
最大使用体重制限は 130Kg です。体重が 130Kg 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。	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。
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。	

安全上のご注意

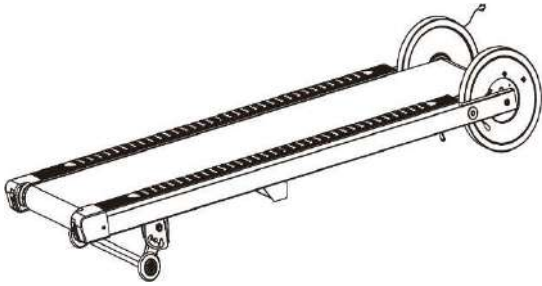
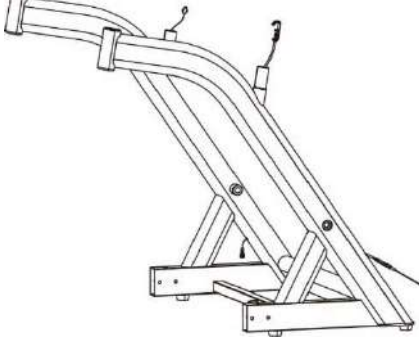
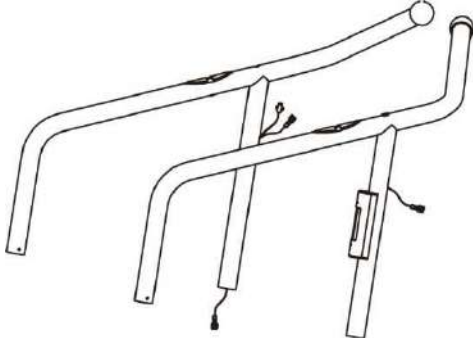
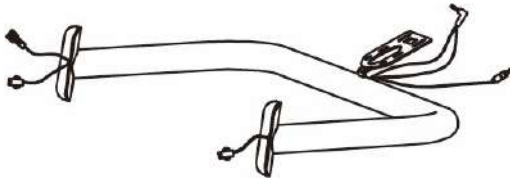
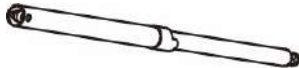
●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

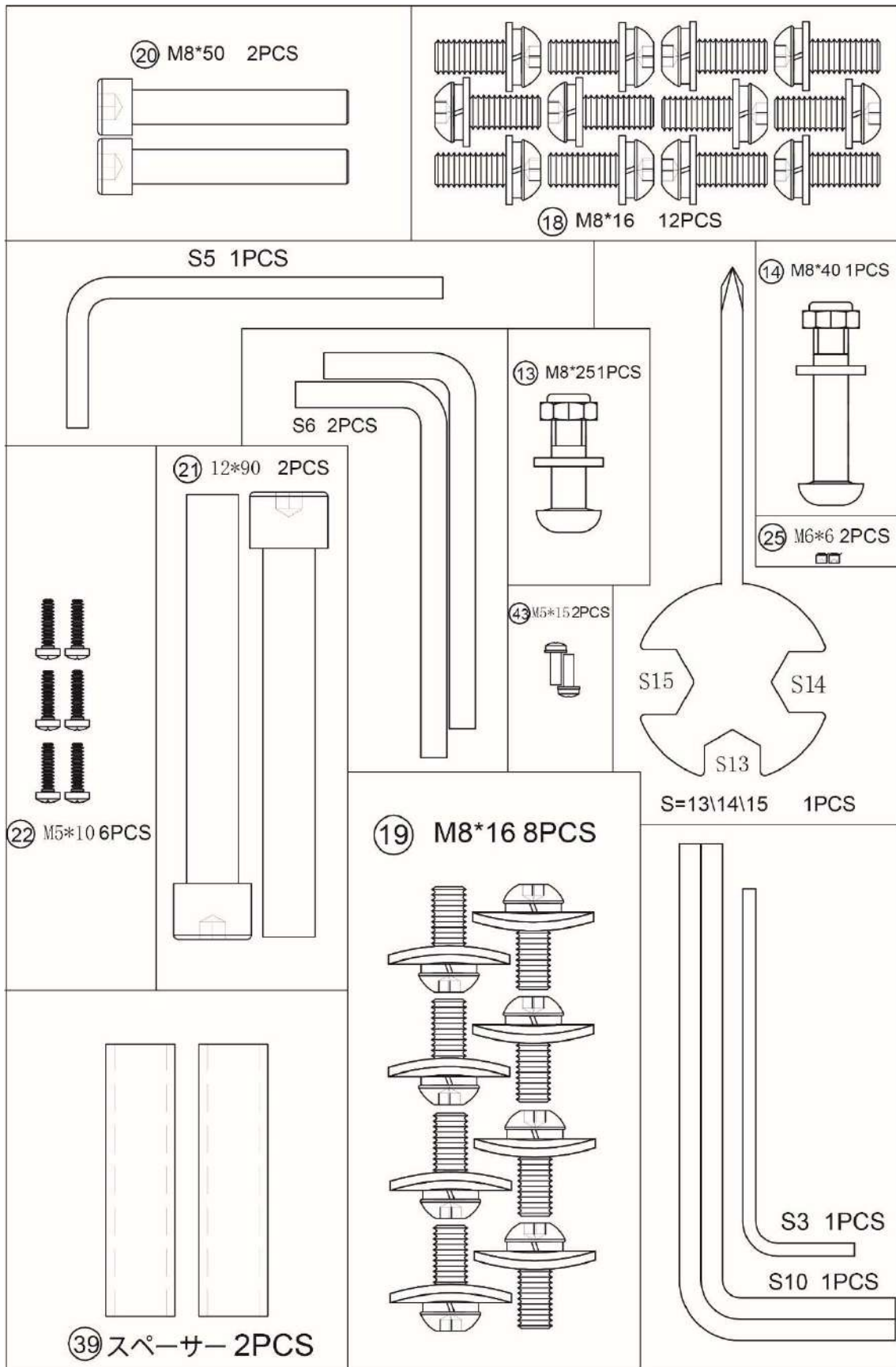
 注 意	 注 意	
乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。 ※事故の誘発や転倒の恐れがあります。	本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください ※腰痛やケガの恐れがあります。	
水平な堅い床の上に設置してください。 ※転倒してケガをする恐れがあります。 ※本機が沈み込み、畳・じゅうたんにベルトが擦れて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。	歩行デッキを折りたたむときや倒すときは必ずデッキの後を持ってください。 ※事故の誘発やケガをする恐れがあります。 移動時には、歩行デッキが折りたたみ止め具でしっかりと固定されていることを確認してください。 ※転倒やケガをする恐れがあります。	
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。 ※さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。	
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。	

各部の名称



部品リストとネジパック

			
#1 本体（走行面）x1		#2 本体（フレーム）x1	
			
#3 左右手すり x1 セット		#4 前手すり（モニター座）x1	
			
#7 キャスター付き脚 x2	#53 シリンダーx1	#56 フライホイールカバー x1 セット	
			
#39 スペーサーx2	#54 負荷調整レバーx1	#63 モニターx1 単四乾電池 x2	



組立方法

ステップ1

1. 本体（走行面）（#1）を引き出してください。
2. 本体フレーム（#2）を図2（P2）のように、持ち上げてください。

図1

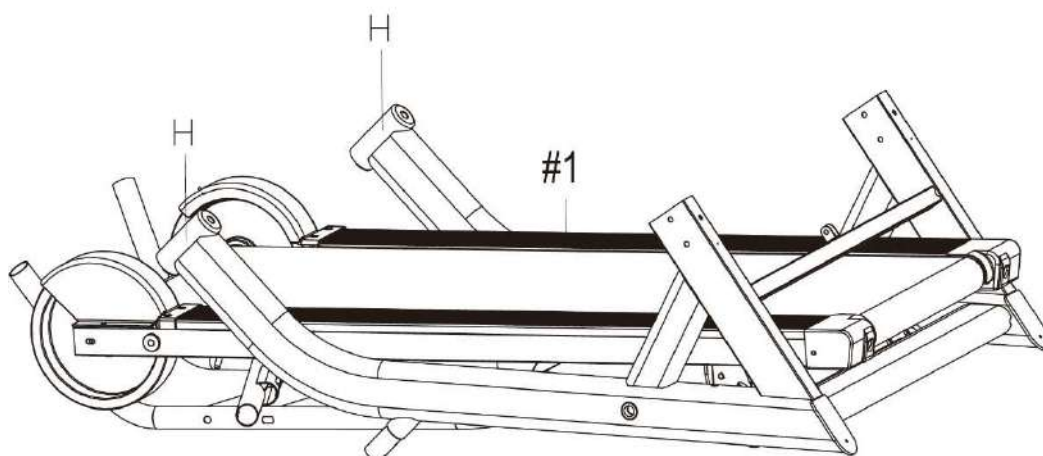
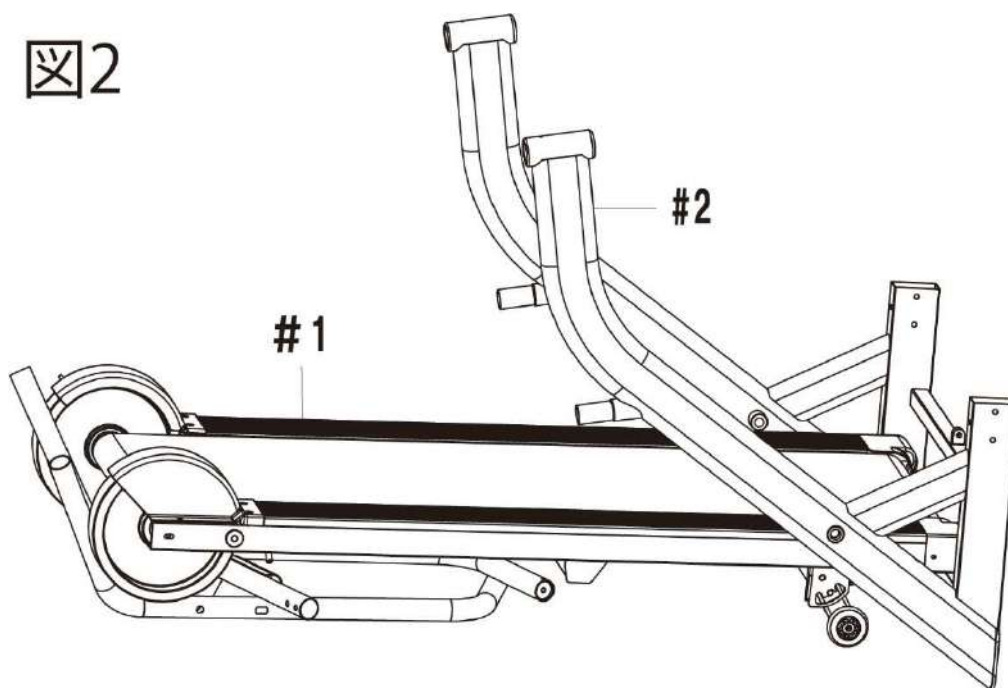


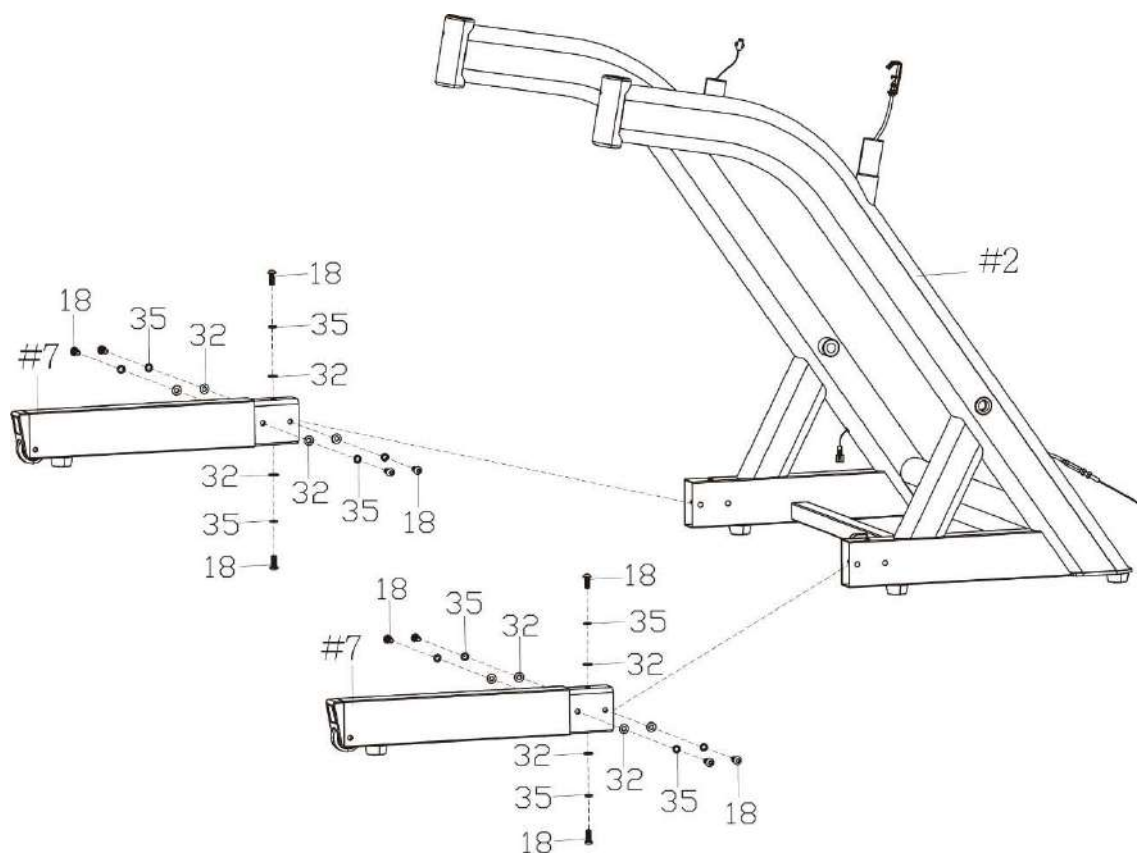
図2



ステップ 2

ネジパック 18 の M8*16 ボルト、スプリングワッシャー (35)、平ワッシャー (32) で本体フレーム (#2) にキャスター付き (#7) 脚を取り付けてください。

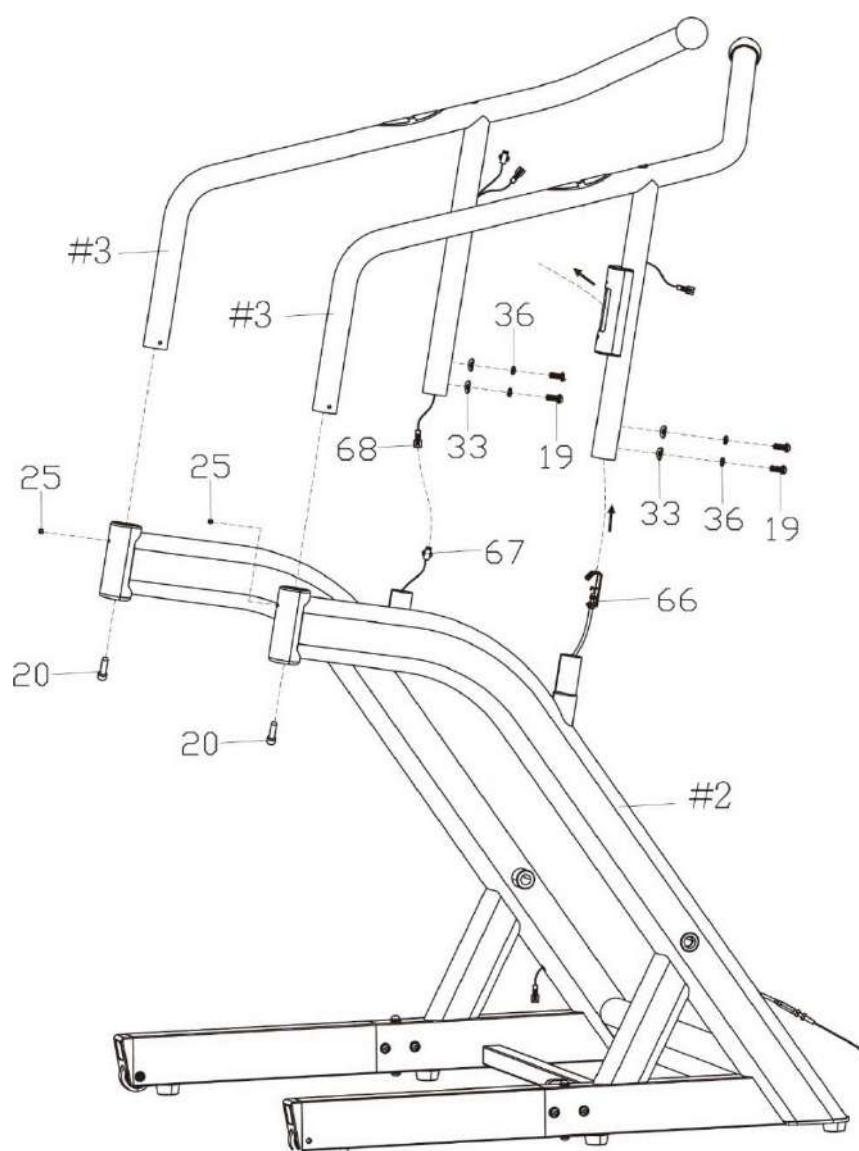
※ボルト、スプリングワッシャー、平ワッシャーがセットされています。



ステップ 3

1. センサー中継コード (67) とセンサー中継コード (68) のプラグを接続して、負荷ケーブル (66) を図のように右手すりの負荷レバー設置座に通してください。そして左右手すり (#3) を本体フレーム (#2) に差し込んでください。
2. ネジパック 19 の M8*16 ボルト、スプリングワッシャー (36)、湾曲ワッシャー (33) で左右手すり (#3) を本体フレーム (#2) に締めてください。
3. ネジパック 20 ボルト M8*50 で左右手すりを本体フレーム (#2) に締めて、インナーボルト (25) を締めてください。

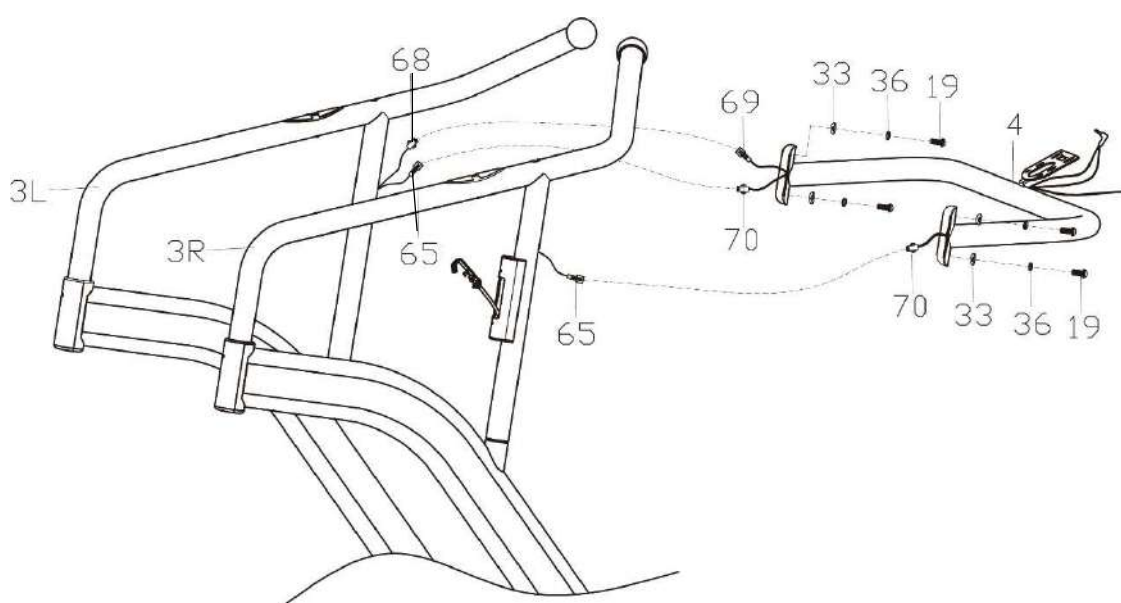
※ボルト、スプリングワッシャー、湾曲ワッシャーがセットされています。



ステップ4

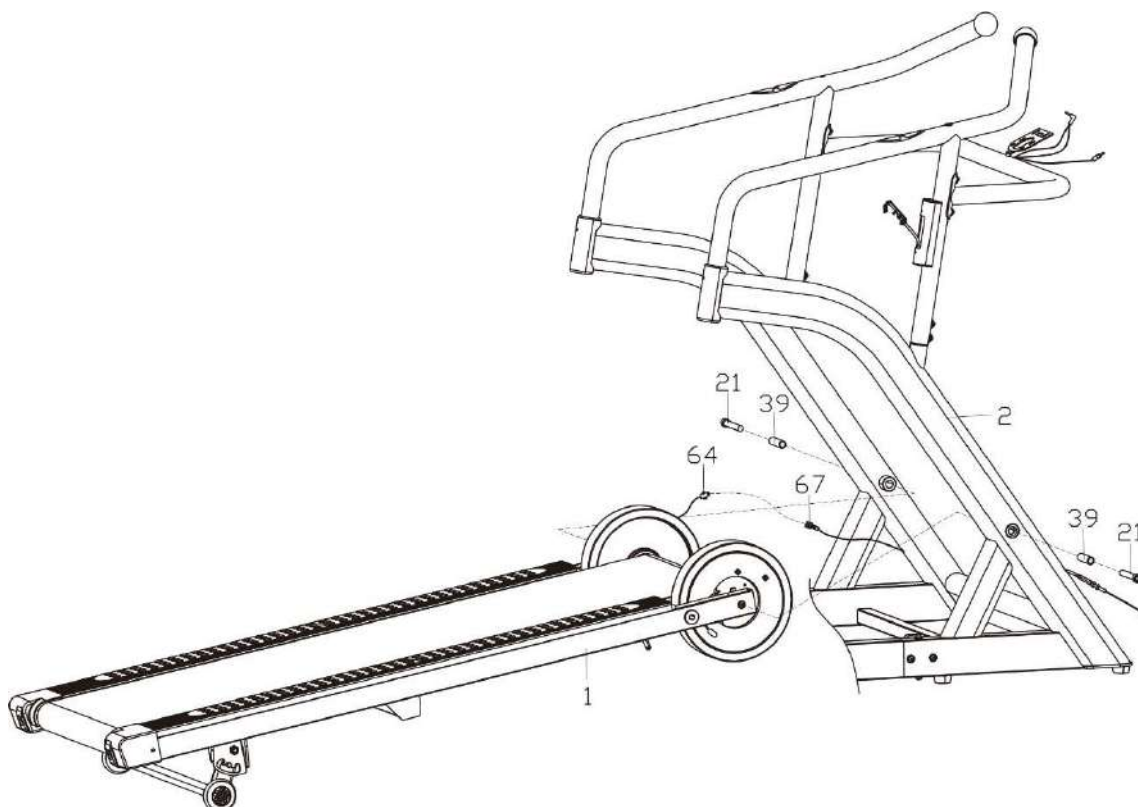
1. 前手すり中継コード (70) とグリップパルスセンサーコード (65) のプラグを接続して、そしてセンサーコード (69) とセンサーコード (68) のプラグを接続してください。
2. ネジパック 19 のボルト M8*16、スプリングワッシャー (36)、湾曲ワッシャー (33) で前手すりを左右手すりに締めてください。

※ボルト、スプリングワッシャー、湾曲ワッシャーがセットされています。



ステップ 5

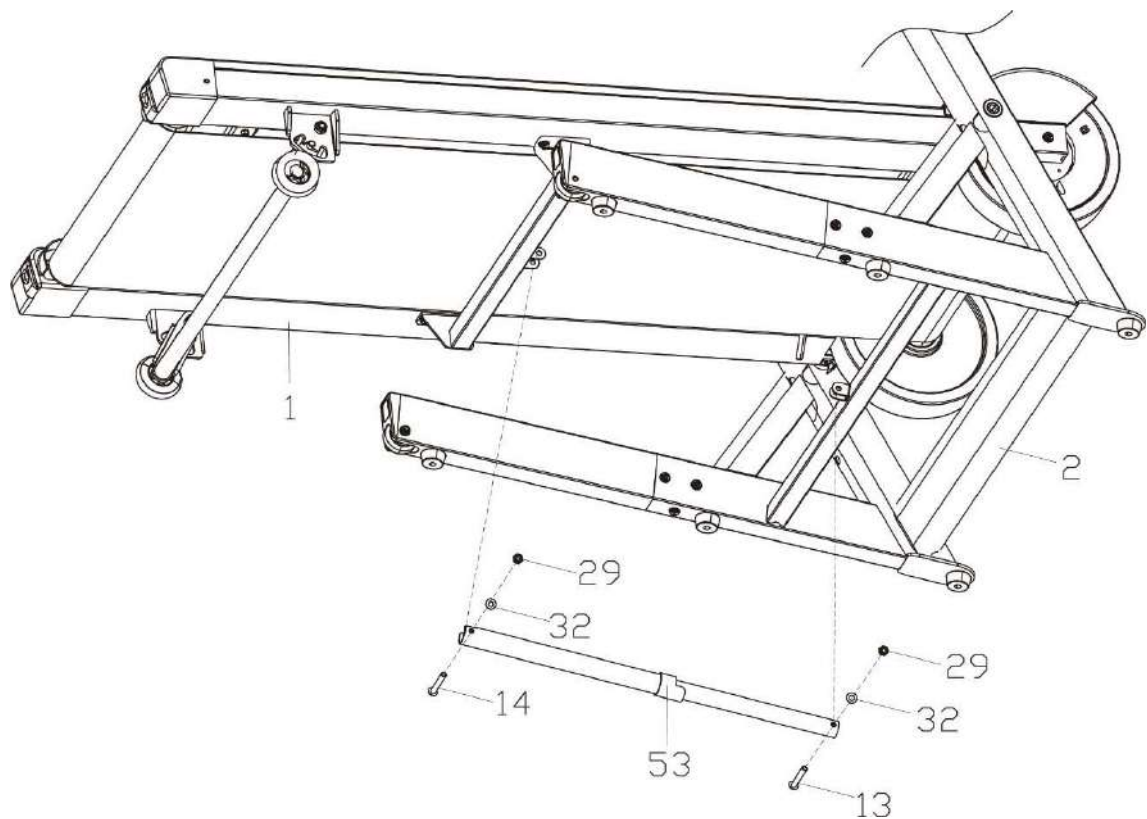
1. ネジパック 21 の M12*90 ボルト、ネジパック 39 のスペーサーで本体（走行面）を本体（フレーム）に締めてください。
2. センサーコード（67）とセンサーコード（64）のプラグを接続してください。



ステップ 6

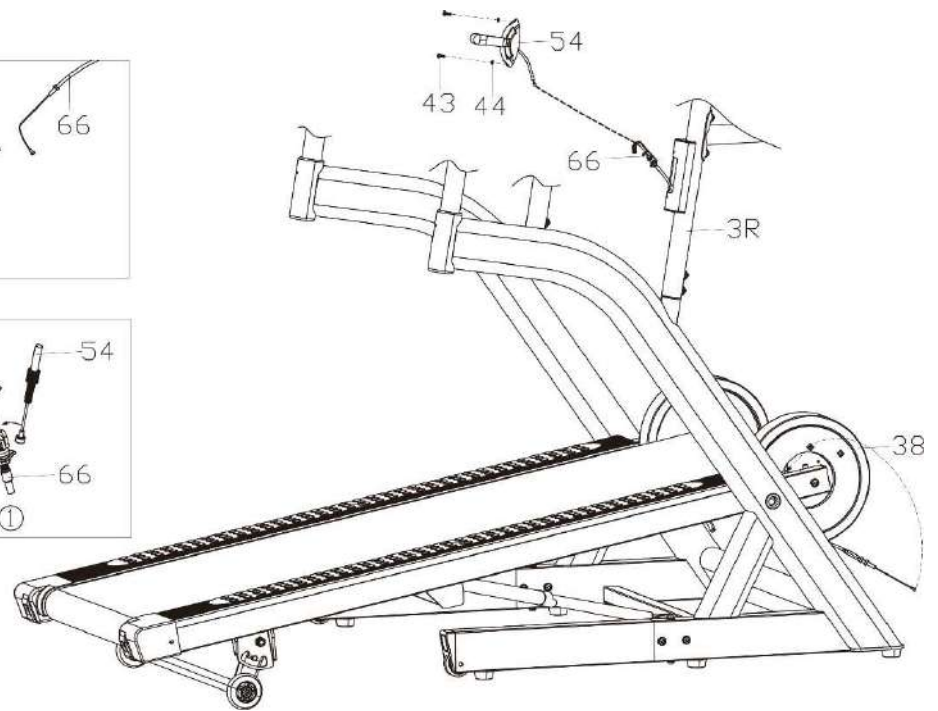
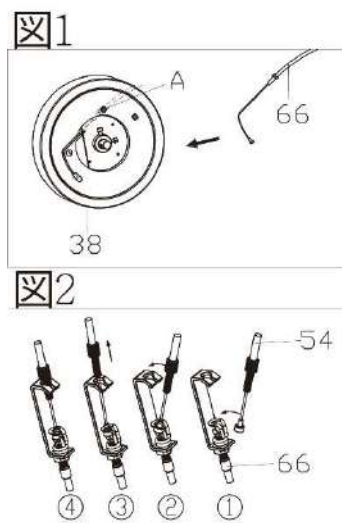
ネジパック 13 の M8*25 ボルト、ネジパック 14 の M8*40 ボルト、平ワッシャー (32)、ナット (29) でシリンダー (53) を本体走行面 (裏) と本体フレームに取り付けてください。

※ボルト、平ワッシャー、ナットがセットされています。



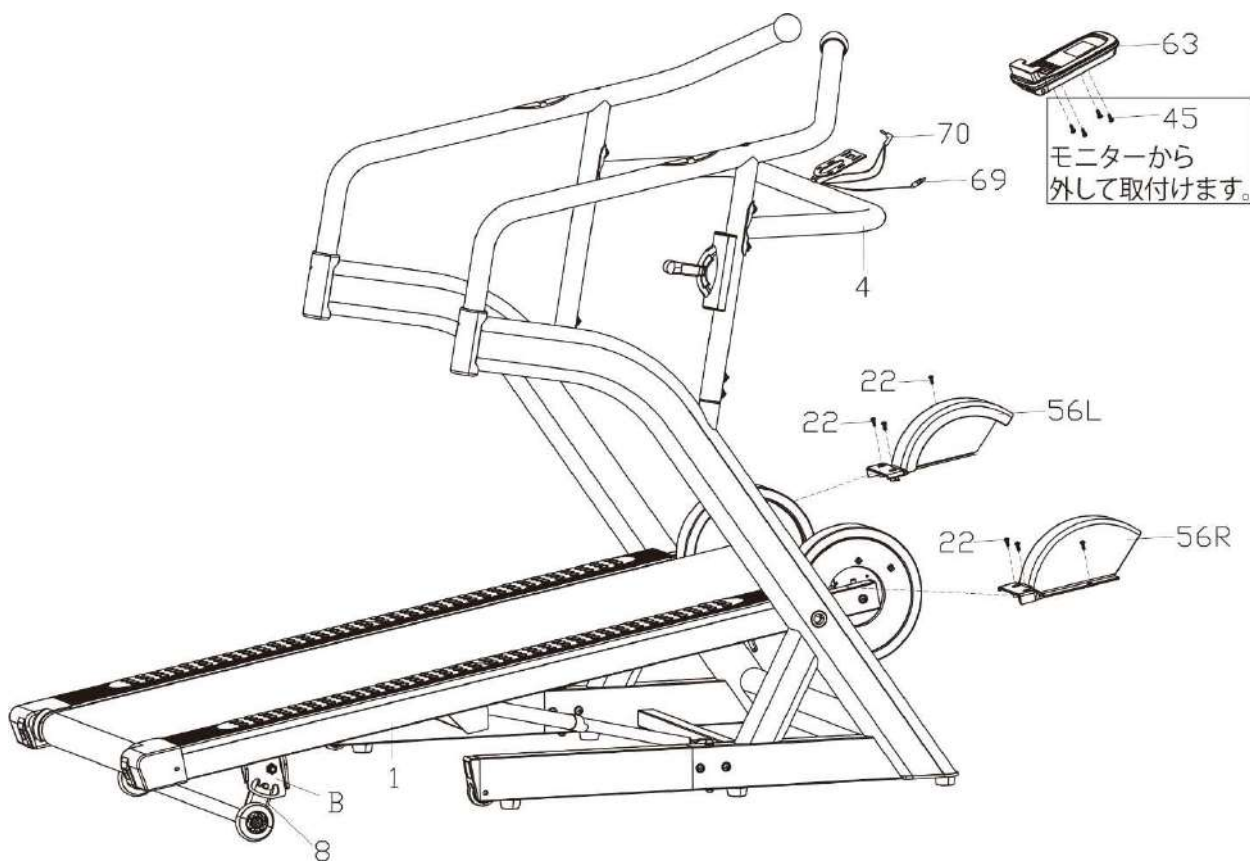
ステップ7

1. 負荷ケーブル（66）下のワイヤーをフライホイール（38）の A に掛けてください。（図 1）
2. 負荷ケーブルの頭と負荷調整レバーのワイヤーをフックに掛けてください。（図 2）



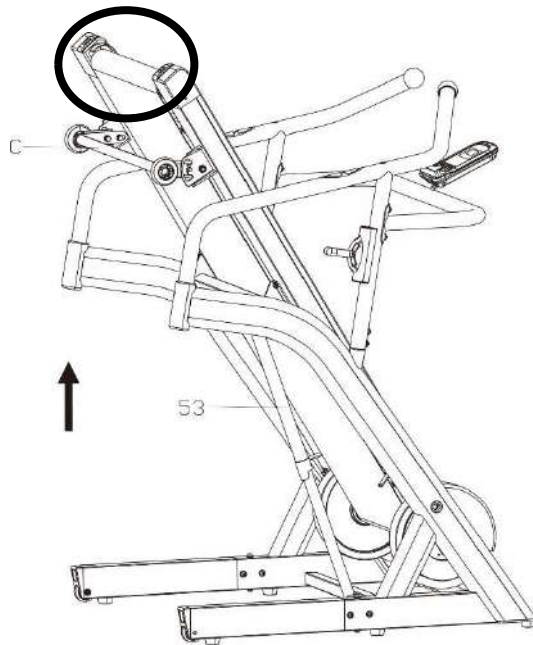
ステップ 8

1. ネジパック 22 の M5*10 ネジで左右フライホイールカバー（56 R/L）を取り付けてください。
2. プラスネジ（45）でモニター（63）を前手すりのモニター座に取り付けて、センサーコード（69）とグリップパルスセンサーコード（70）をモニターに差し込んでください。
3. 傾斜角度調整バー（8）で走行面の角度を調整することができます。（三段階）



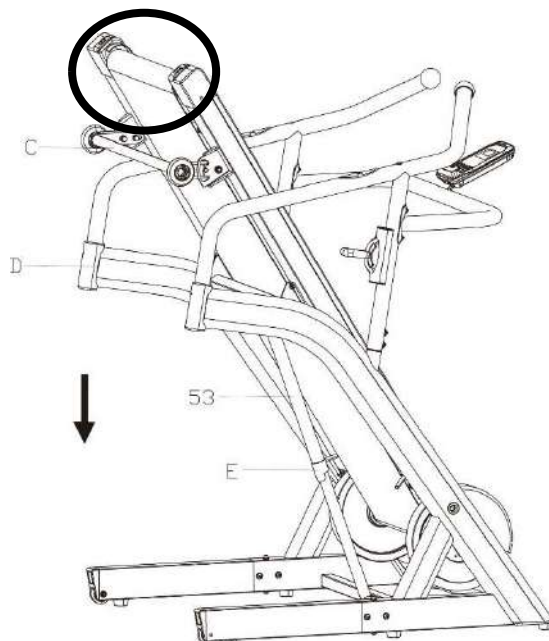
本体の折りたたみ

デッキの後○印部分を持ち上げて、シリンダーの‘カチャン’という音がしたら完了です。

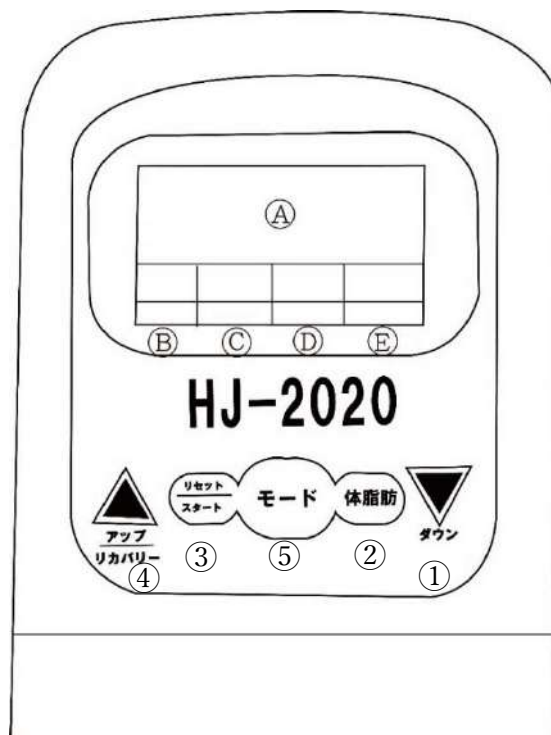


走行板を下げる方法

デッキの後○印部分を持って、足でシリンダーの E を軽く押して、走行板を床におろします。



モニター説明



- A. 速度/体脂肪率 (SPEED)
 - 1. 速度を表示する。表示範囲：0.0～99.9km/h。
 - 2. 体脂肪測定時、体脂肪率を表示。
- B. 時間/BMI (TIME)
 - 1. 積算時間を表示する。表示範囲：0～99：59。
設定範囲：99 分。
 - 2. 体脂肪測定時、BMI 数値を表示。
- C. 距離/基礎代謝率 (DIS)
 - 1. 積算距離を表示する。表示範囲：0～9.99～99.9 キロ。
設定範囲：99.9 キロ。
 - 2. 体脂肪測定時、BMR 数値を表示。
- D. カロリー/温度 (CAL)
 - 1. 積算カロリーを表示する。表示範囲：0～99.9～999 カロリー。
設定範囲：999 カロリー。
 - 2. 他画面表示されていない場合温度表示。
- E. パルス (PULSE)
 - パルスセンサーを握っている場合使用者の心拍数を表示。
測定範囲：40～240 回/分

ボタン説明

① モード	カウントダウン設定ができます。 数値確定時に使用。
② リセット/スタート	1. 体脂肪測定モードの時に、このボタンでスタートする。 2. 3秒長押しするとリセットする。 3. 運動データを設定する時、設定されているデータをリセットする。
③ 体脂肪	体脂肪測定。
④ アップ/リカバリー	1. データを設定する時、数値を上げるボタン。 2. 運動せずにパルスだけ測定する時、このボタンでリカバリーに入る。
⑤ ダウン	データを設定する時、数値を下げるボタン。

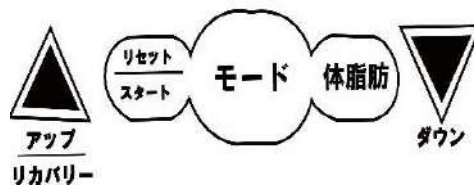
操作方法

1. カウントダウン設定をする場合

時間 (TIME)・距離 (DIS)・カロリー (CAL)
の設定ができます。

モードボタンで設定したい項目を選ぶ。

数値が点滅⇒アップ・ダウンで数値を選ぶ⇒運動開始



※約 10 秒間何もしない状態ですと点滅が終了してアップ・ダウンでの操作が出来ません。もう一度モードボタンを押して設定してください。

運動を開始すると設定された数値からカウントダウンします。

設定されていない数値は 0 からアップします。

設定された項目が 0 になると 10 秒程アラームがなります。

2. 体脂肪測定

体脂肪ボタンを押す⇒アップ・ダウンで1～8のユーザーを選択

モードボタンを押す⇒アップ・ダウンで体重設定

モードボタンを押す⇒アップ・ダウンで身長設定

モードボタンを押す⇒アップ・ダウンで年齢設定

モードボタンを押す⇒アップ・ダウンで性別設定

※約 10 秒間何もしない状態ですと画面が初期状態(全て 0 表示)になります。

性別確定後スタートを押すと---と画面に表示されます。

パルスセンサーを握って測定を開始してください。

測定が終了すると中央画面に体脂肪率% 下画面に BMI BMR が表示されます。

BMI : 肥満判定指数 : 身長、体重に基づいて測定されます。

BMR : 基礎代謝量 : 消費されるカロリー消費量を表示します。

体脂肪率と肥満度参考値

性別/年齢	痩せ	健康	肥満 1	肥満 2	肥満 3
男性/ ≤ 30	< 14%	14%～20%	20.1%～25%	25.1%～35%	> 35%
男性/ > 30	< 17%	17%～23%	23.1%～28%	28.1%～38%	> 38%
女性/ ≤ 30	< 17%	17%～24%	24.1%～30%	30.1%～40%	> 40%
女性/ > 30	< 20%	20%～27%	27.1%～33%	33.1%～43%	> 43%

3. リカバリー

トレーニング後（目安 20 分以上）、リカバリーボタンを押し、両手でハンドグリップセンサーを握ってください。モニター画面上機能は停止し、60（秒）が表示され 0 まで数字が下がっていきます。（1 分間の測定）

数字が 0 になった後、脈拍機能のレベルが F1～F6 まで表示されます。（F1 が最も良好で F6 が最も良くない）

F1 側 良い ← → F6 側 良くない

この数値は、身体の状態を知る簡易表示で有りあくまでも目安測定となります。

* 定期的なトレーニングで心肺機能を改善しましょう。

目標心拍数を計算する方法の一つとして下記の式が目安となります。

220－年齢＝最大心拍数（220 から年齢を差し引くのが最大の心拍数です。）

しかし、単純にこれが推奨される最良の最大心拍数ではありません。あくまで推奨されている数値です。

米国心臓学会は最良の目標心拍数を見出す事を勧めており、また最大心拍数の 60% から 75% を目標に定めることを勧めています。さらにトレーニングは最初、目標心拍数を 60% に設定してから始めることを勧めています。

最小心拍数

220－年齢＝最大心拍数×0.6＝目標心拍数

（220 から年齢を差し引いた数値＝最大心拍数×0.6＝目標心拍数）

最大心拍数

220－年齢＝最大心拍数×0.75＝目標心拍数

（220 から年齢を差し引いた数値＝最大心拍数×0.75＝目標心拍数）

またもう一つのトレーニングレベルを判断する方法はトレーニング中、息切れするあるいは息切れしないで話せるかを基準に置くと良いでしょう。

医師に相談した上で心拍数を決めましょう。

メンテナンス

走行ベルトの調整方法

はじめに

走行ベルトは人の体重がかかりながらも回る最も重要な部分です。
ベルトが滑りやすいように日ごろのメンテナンスが必ず必要となります。
購入時は走行ベルトが固いため、早ければ約1週間ぐらいで調整が必要となる場合もございます。

ベルト調整が必要となる症状

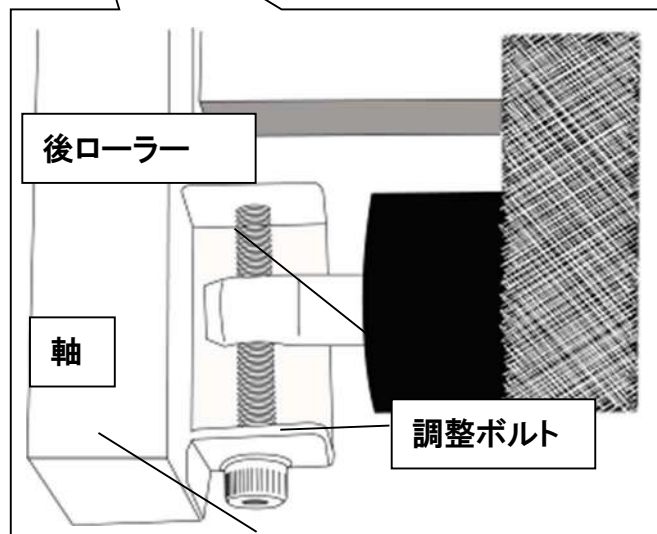
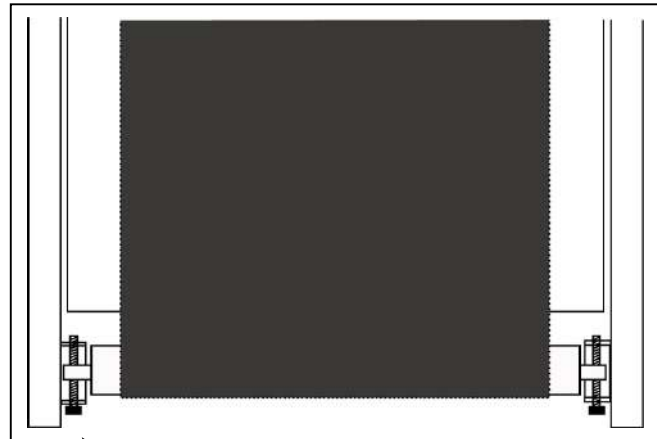
1. 走行ベルトが左右どちらかに寄っている。
2. 歩行中(走行中)に左右どちらかの足を前に着地した時に走行ベルトだけ止まるような感じがする。(スリップする)



メンテナンス

1. 走行ベルトが調整できる仕組みの説明

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



前ローラーと後ローラーは上から見て平行でなければなりません。

どちらかの間隔がずれた場合は右図のようになります。

その際は寄った側の調節ボルトを回して調整が必要です。



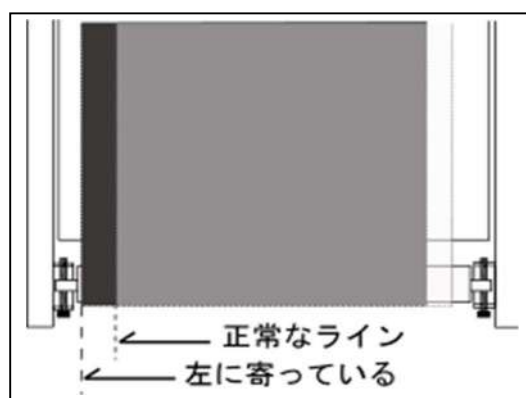
メンテナンス

2. 走行ベルトの調整の仕組みの説明

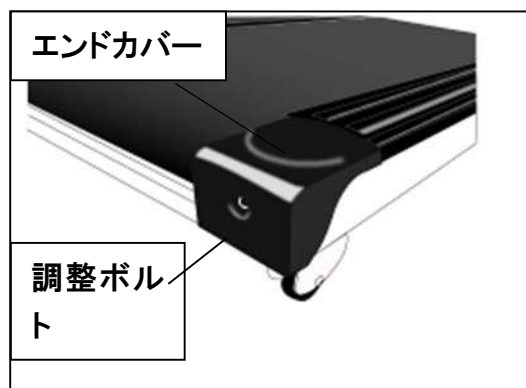
走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

- 使用者の効き足の蹴る力
- 走行ベルトの伸び(消耗)
- 設置面の傾き

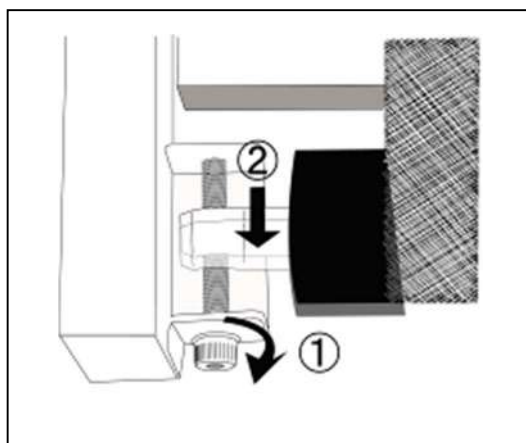
右図のように走行ベルトが左に寄っている
場合の調整方法を説明します。



前ページで説明したように前後ローラーが平行で無い為、左に寄った場合は左側の後カバーの孔に、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

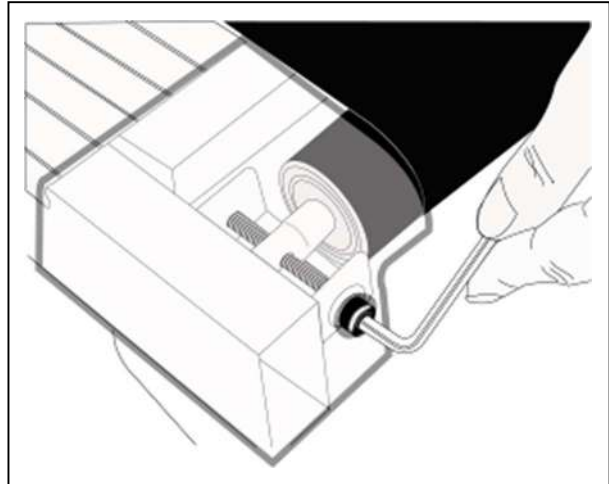
3. 走行ベルトの調整方法

1.

走行ベルトを時速 2Km/h ぐらいで動かしながらベルト位置を確認してください。

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。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、早足で走行ベルトを回し、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.

時速 4～6Km/h ぐらいで走行ベルトを足で回し、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ます。

家庭用ルームランナーは5日ぐらい、業務用ルームランナーの場合は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、低速スピードで走行ベルトを回して、足の裏で伸ばすように3回転ほど走行ベルトを回します。



走行板の中心に届くように噴霧する

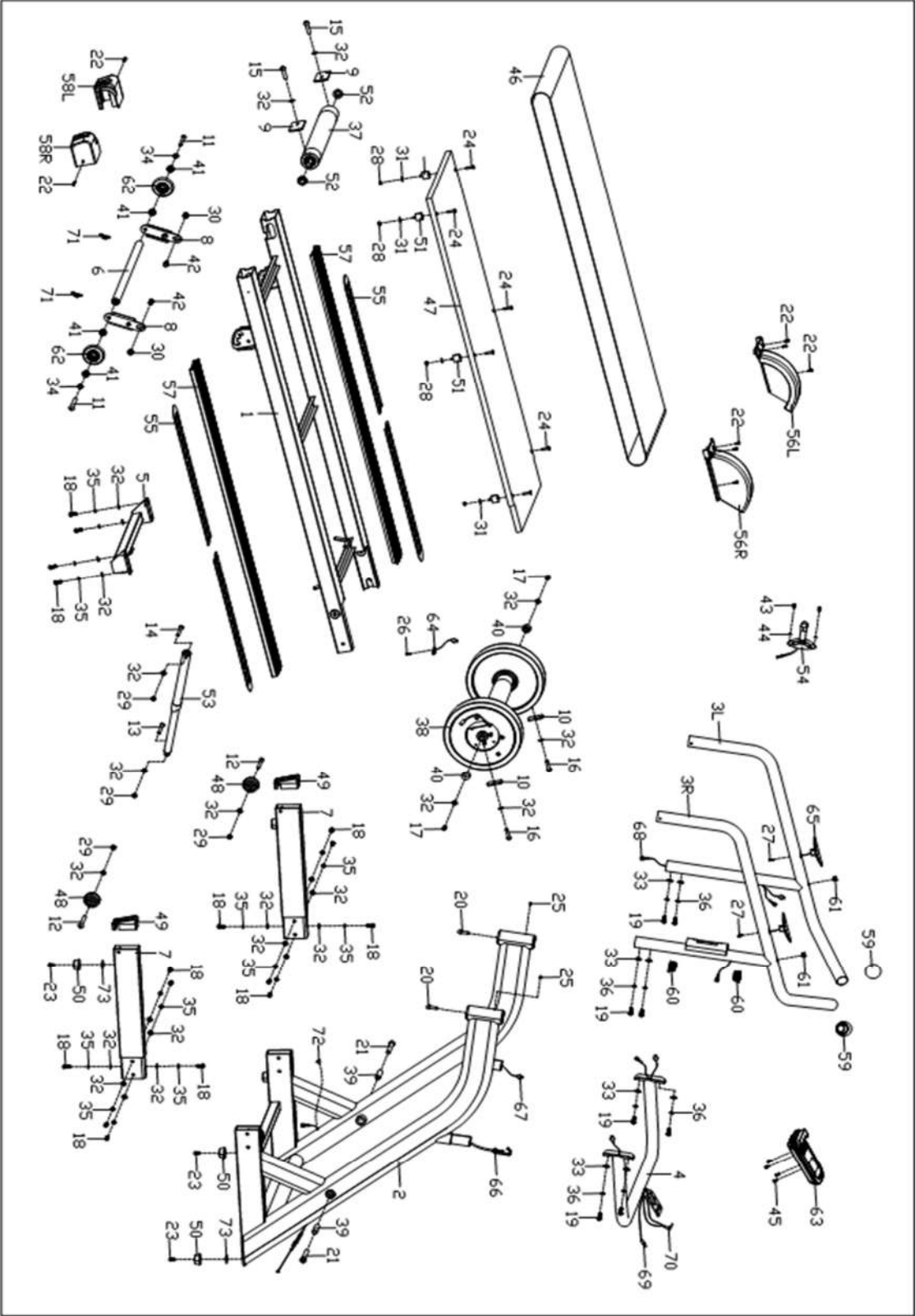
3～6ヶ月ごとのお手入れ

●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。

展開図



商品仕様書

名称	ヘルスジョガー・M I Y A M A 自走式
形式	HJ-2020
計器表示	時間、速度、距離、カロリー、 脈拍、体脂肪、温度
負荷レベル	8 段階マグネット式負荷調整
傾斜角度	手動式 3 段階 (約) 8.7 度、7.3 度、6.7 度
脈拍方式	ハンドグリップセンサー式
走行ベルトサイズ	(約) 500x1400mm
本体サイズ	(約) 880x1580x1370mm
折たたみサイズ	(約) 880x1020x1560mm
梱包サイズ	(約) 1740x940x600mm
使用者体重制限	130kg まで
本体重量	(約) 92kg
梱包重量	(約) 99kg
組立時間	約 1 時間 (2 人以上で組立)
原産国	中国

2020 年 1 月 現在

保証規定（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。

出張修理の依頼がある時は、出張費を請求する場合がありますので、予めご相談下さい。

- 1.) 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後2年以内に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、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.) 保証期間内でも次の場合は有償となります。
 - ・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。
 - ・消耗品（ラバー、プラスチックカバー、走行ベルト、乾電池）
 - ・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・MIYAMA 自走式

形式：HJ-2020

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

URL : www.jp-chuoh.com

東京営業所：TEL : (03)6659-9061

TEL: 052-501-2577

FAX: 052-501-2588