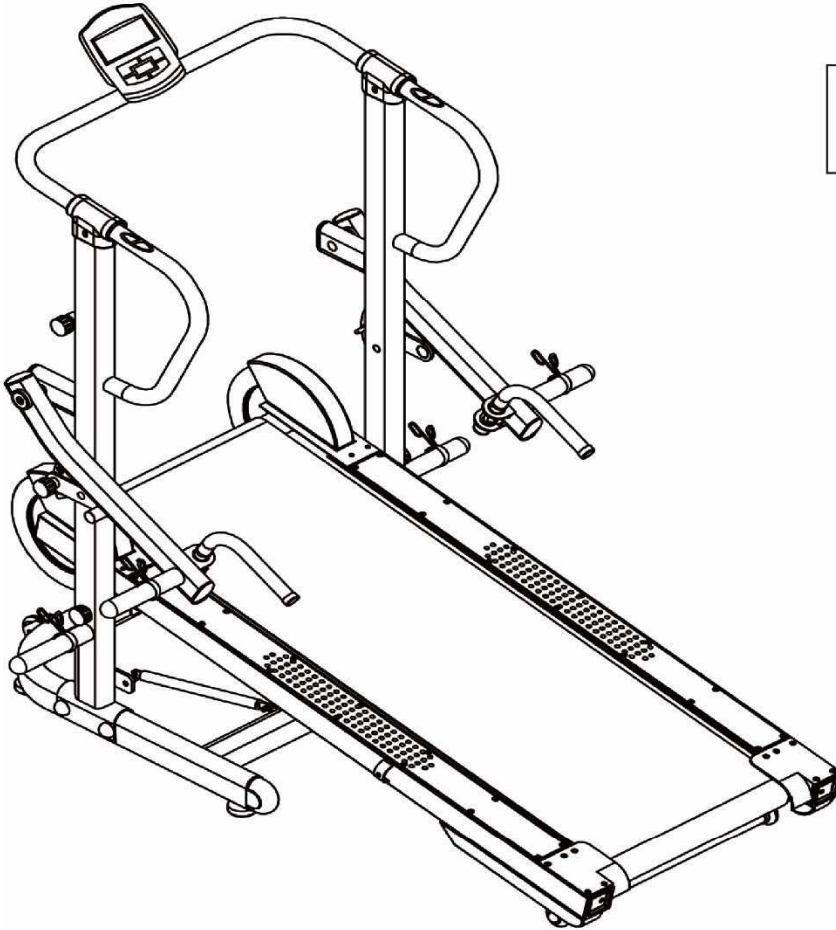


ヘルスジョガー 自走式
HJ-1002

取扱説明書

要保存



この度はヘルスジョガーをお買い上げいただきまして
ありがとうございます。
安全に正しくお使いいただくため、
ご使用前に、必ずこの取扱説明書をお読みください。
本書をいつも手元に置いてご使用ください。



目次

安全上のご注意	P2～P5
各部の名称	P6
パーツリスト	P7
組立手順	P8～P9
機能説明	P10
バーベル運動	P11
正しい歩き方	P12
モニター説明	P13
使用説明	P14～P15
メンテナンス(走行ベルトの調整方法)	P16～P20
製品仕様	P21
保証書	P22

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	
<p>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。</p> <p>※事故や体調不良をおこす原因となります。</p>		<p>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。</p> <p>※ケガや健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>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。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>		<p>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。</p> <p>※ケガや健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>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。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>		<p>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。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>	

●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	
<p>使用中、本機の周りにお子様を近づけないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>		<p>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。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>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。</p> <p>※窒息する恐れがあります。</p>		<p>本機にお子様があぶらさがったり、寄りかかったりしないように注意してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>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。</p> <p>※窒息する恐れがあります。</p>		<p>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。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	

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

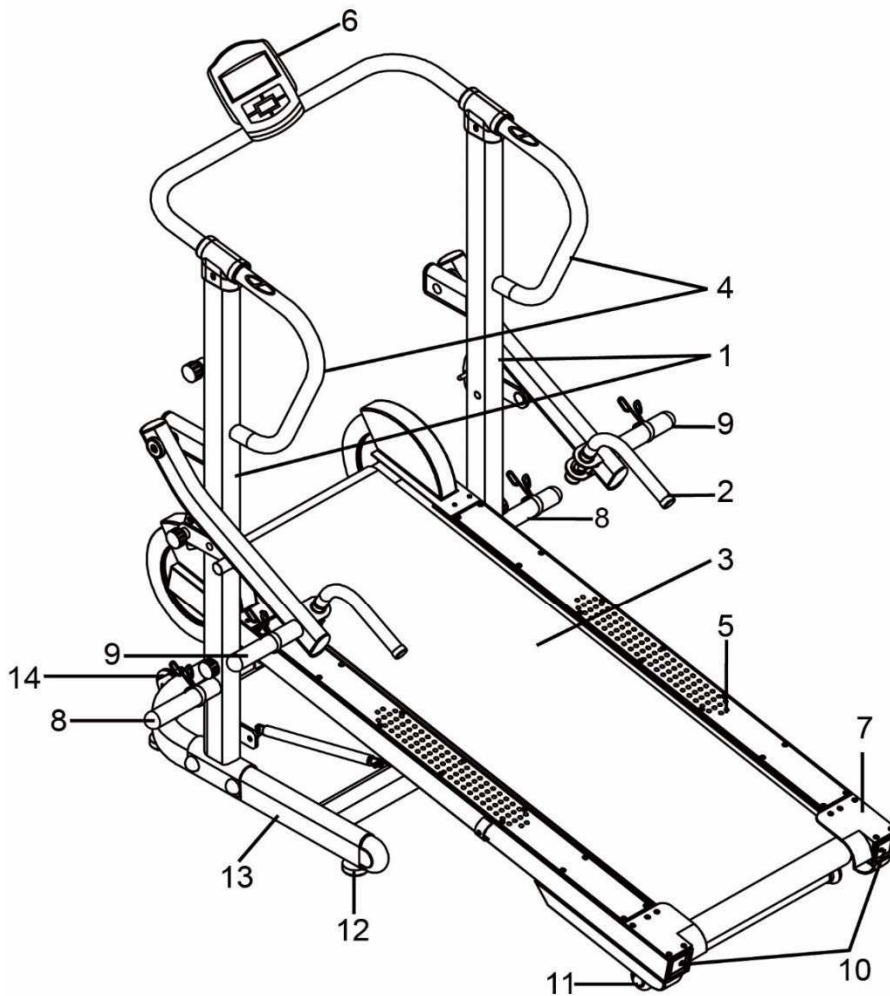
⚠ 注意	⚠ 注意
<p>本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>ご使用前に、ベルトに亀裂や摩擦などの変化がないか、接地部のがたつきやハンドルなどの接合部に異常がないか確認してから使用してください。 ※使用中に破損すると危険です。</p>
<p>運動に適した服装で使用してください。回転、駆動部に巻き込まれる恐れがあるため、ひも類のない服装にしてください。 ※ケガをする恐れがあります。 ※衣服を損傷する恐れがあります。</p>	<p>乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように注意してください。 ※転倒やケガをする恐れがあります。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>ベルト調整は走行ベルトの位置が中央で確定するように調整してください。</p>
<p>最大使用体重制限は 120Kg です。体重が 120Kg 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。</p>	<p>動かない場合や異常を感じたときは、使用を中止し、ご購入された販売店までご連絡ください。 ※故障や事故の原因となります。</p>
<p>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。</p>	<p>分解や修理、改造を行なわないでください。 ※故障や事故の原因となります。</p>

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

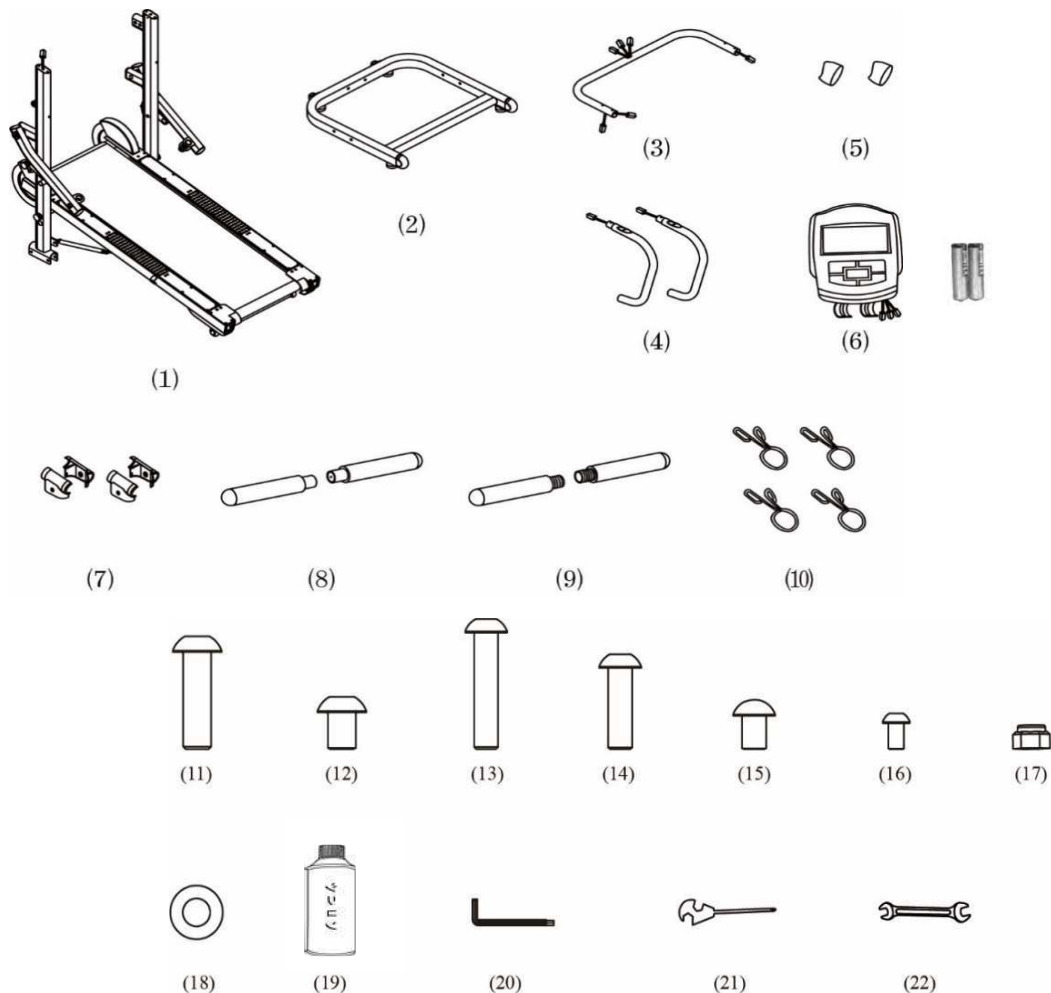
▲ 注意	▲注意
<p>乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。 ※事故の誘発や転倒の恐れがあります。</p>	<p>歩行デッキを折りたたむときや倒すときは必ずデッキの後を持ってください。 ※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>
<p>水平な堅い床の上に設置してください。 ※転倒してケガをする恐れがあります。 ※本機が沈み込み、畳・じゅうたんにベルトが擦れて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。</p>	<p>移動時には、歩行デッキが折りたたみ止め具でしっかりと固定されていることを確認してください。 ※転倒やケガをする恐れがあります。</p>
<p>表示ユニットを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ないか、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。</p>	<p>手前に傾けるときは、本機の前に立ち前枠を持ってください。 ※前枠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。</p>
<p>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。 ※床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。</p>	<p>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。</p>
<p>移動する時は、プレートホルダーのプレートとバーベルのプレートを取り外してから移動させてください。 ※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	<p>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。</p>
	<p>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。</p>

各部の名称



1. 本体支柱	2. 回転式グリップ	3. 走行ベルト	4. 本体手すり
5. サイドステップ	6. モニター	7. エンドカバー	8. プレートホルダ
9. プレートホルダ (負荷用)	10. 走行ベルト調整ボルト	11. 後キャスター	12. 高さ調節アジャストボルト
13. 脚フレーム	14. 前キャスター		

パーツリスト

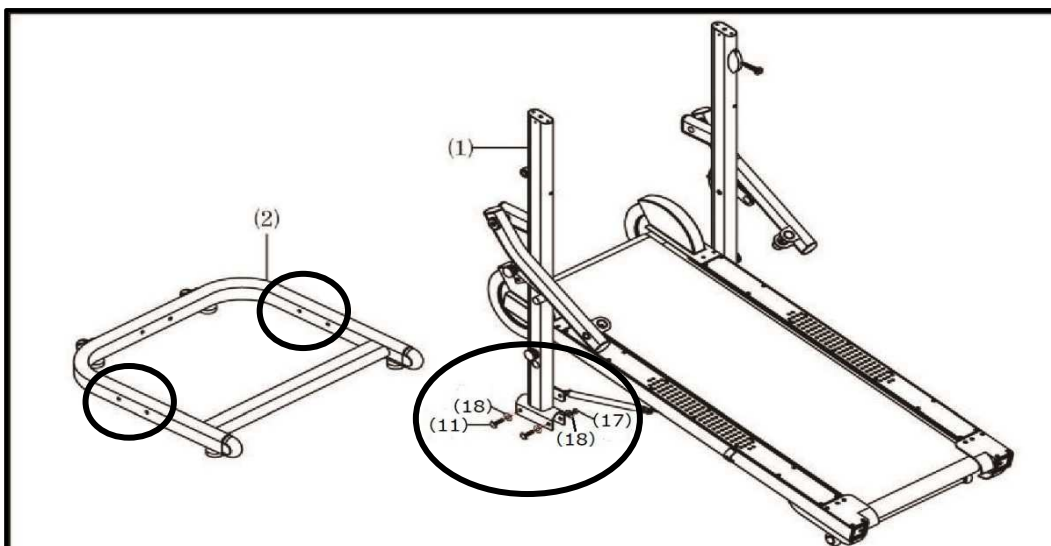


(1) 本体	(11) ボルト M10x60	4本
(2) キャスター付きフレーム	(12) ボルト M10x20	2本
(3) 前枠	(13) ボルト M8x100	2本
(4) 手すり	(14) ボルト M6x50	4本
(5) 手すりキャップ	(15) ボルト M6x16	2本
(6) モニター / 単三乾電池	(16) ボルト M4 x 12	4個
(7) 支柱上カバー	(17) ナット M10	4個
(8) プレートホルダ	(18) 平ワッシャー	10枚
(9) プレートホルダ (負荷用)	(19) シリコン	1本
(10) パーベルクリップ	(20) 六角レンチ 4mm/6mm	各1本
	(21) プラスドライバー	1本
	(22) スパナ	1本

組立手順 (最後に工具でしっかりと締めてください)

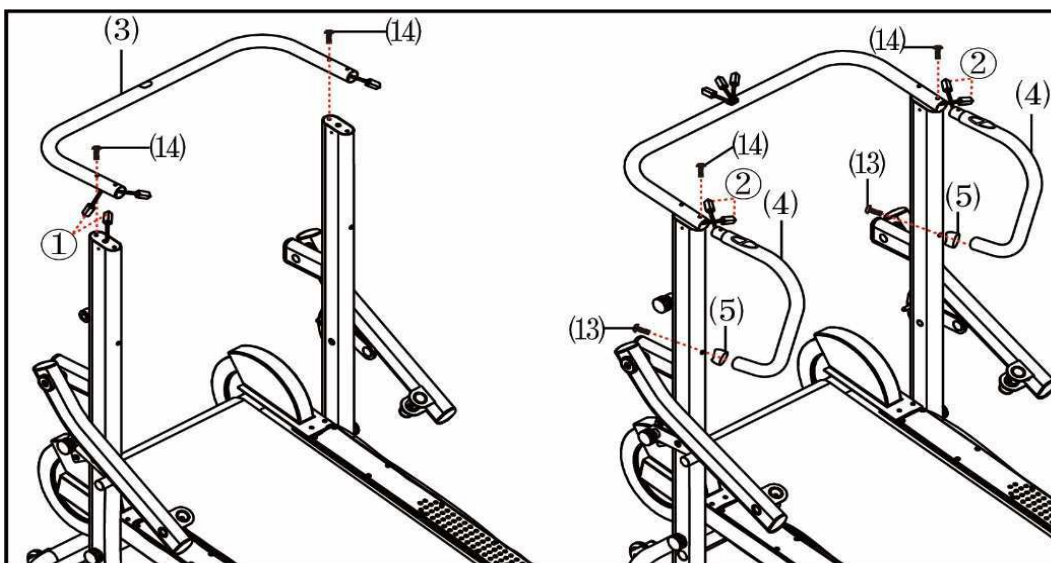
ステップ1

M10x60 ボルト (11) 4本、平ワッシャー (18) 8枚、ナット (17) 4個でキャスター付きフレーム (2) と本体 (1) を取付けてください。



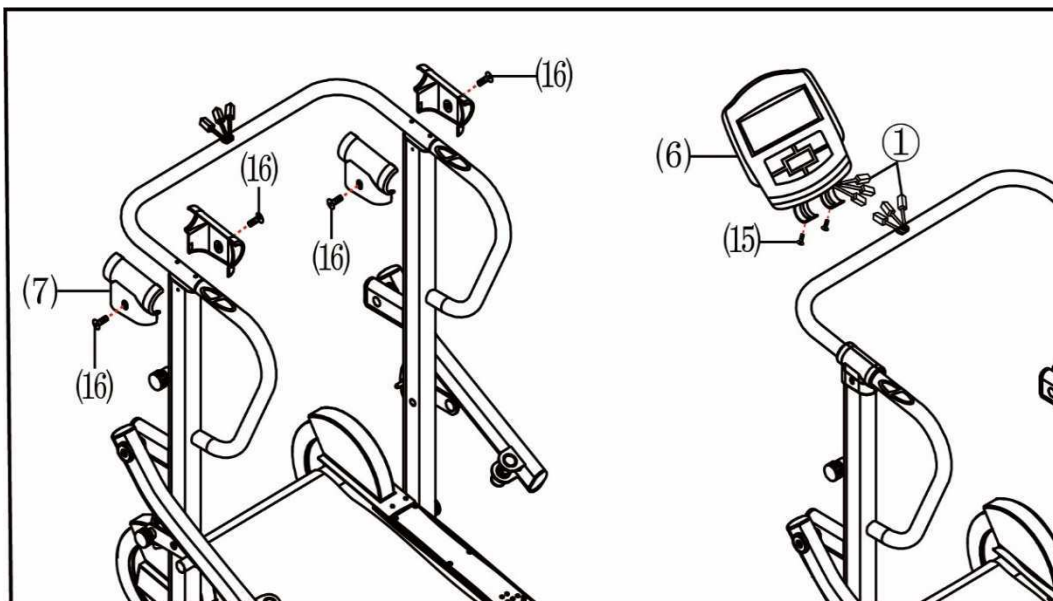
ステップ2

1. ①のコードプラグを繋いでください。M6x50 ボルト (14) 2本で前枠 (3) を本体と取付けてください。
2. ②のコードプラグを繋いで、M6x50 ボルト (14) 2本 M8x100 ボルト (13) 2本、手すりキャップ (5) で手すり (4) 左右を取付けてください。



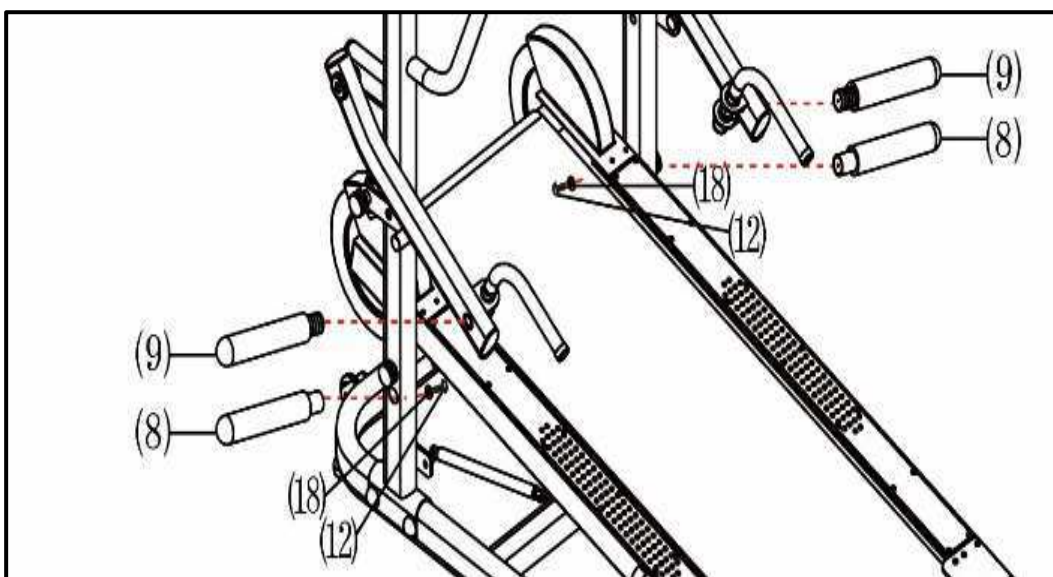
ステップ 3

1. M4x12 ボルト (16) 4本 で支柱上カバーを取り付けてください。
2. 前枠から出ているコードプラグとモニター (6) から出ているコードプラグを繋いで、M6x16 ボルト (15) 2本でモニター (6) を前枠に取付けてください。

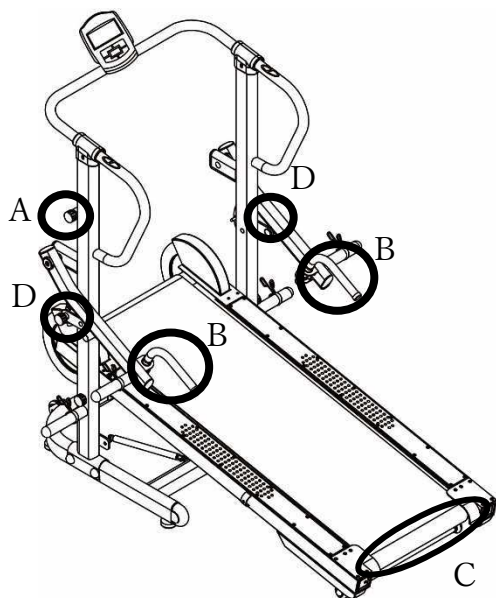


ステップ 4

1. 平ワッシャー (18) 2枚と M10x20 ボルト (12) 2本で左右のプレートホルダ (8) を本体に取付けてください。
2. プレートホルダ負荷用 (9) を右回しにて、ネジ締めしてください。



機能説明



D バーベル運動部分の調節

ノブが付いています、バーベルの高さを変更する事が出来ます。左に回して弛め、引っ張って調整をしてください。(3段階)



A 折り畳み方法

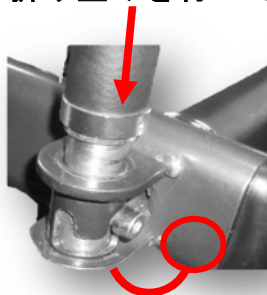
本体後方部を持ち上げて、支柱のノブを左に回して弛め、ノブを引っ張って穴に差し込んでください。



B グリップ部分の調節

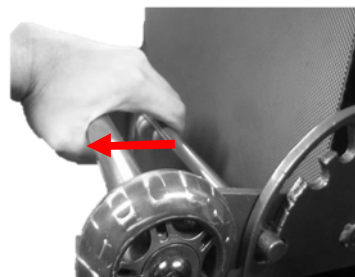
ボルトを 6mm レンチで弛めグリップを上から押さえつけ縦横の調整をしてください。

※横の状態ですと本体の折り畳みができません。縦状態にしてから折り畳みを行ってください。



C 本体角度調整

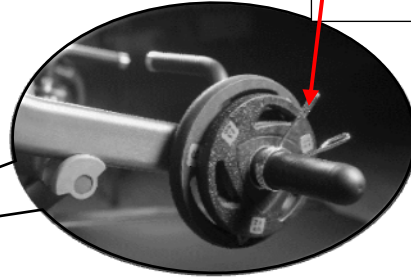
本体後方部のレバーを握って引っ張ると角度調整(3段階)をすることが出来ます。



バーベル運動

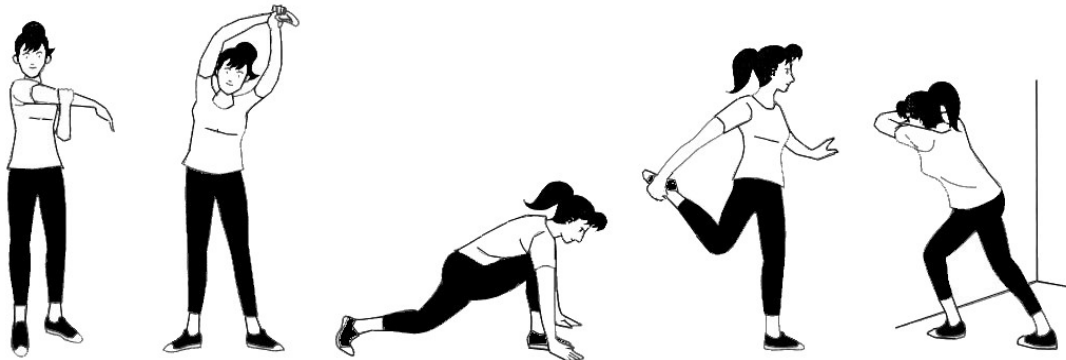
片側 40kg まで $\varnothing 50$ プレート使用できます、 $\varnothing 50$ プレートをお客様でご用意してください。

画のようにプレートをセットしてバーベルクリップを外側にセットしてください。※必ずバーベルクリップを付けて使用してください。



準備・整理運動をする

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



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

運動例



正しい歩き方

●正しい歩き方のポイントを参考にして、効果的なトレーニングをしましょう。

◆歩幅は、意識して普通より10cm位広く歩くか、身長から100cm引いた値を目安にして歩いてください。

1 正しい姿勢

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

2 手足の動かし方

手：
ハンドルを握って歩行してください。

足：
やや歩幅を広めにとり、かかとから着地し、足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先でけるようにして歩きます。

ベルトの中央で歩きます



図と本製品は異なります

注意！！

次のような歩き方はしないでください。機器の故障の原因になります。

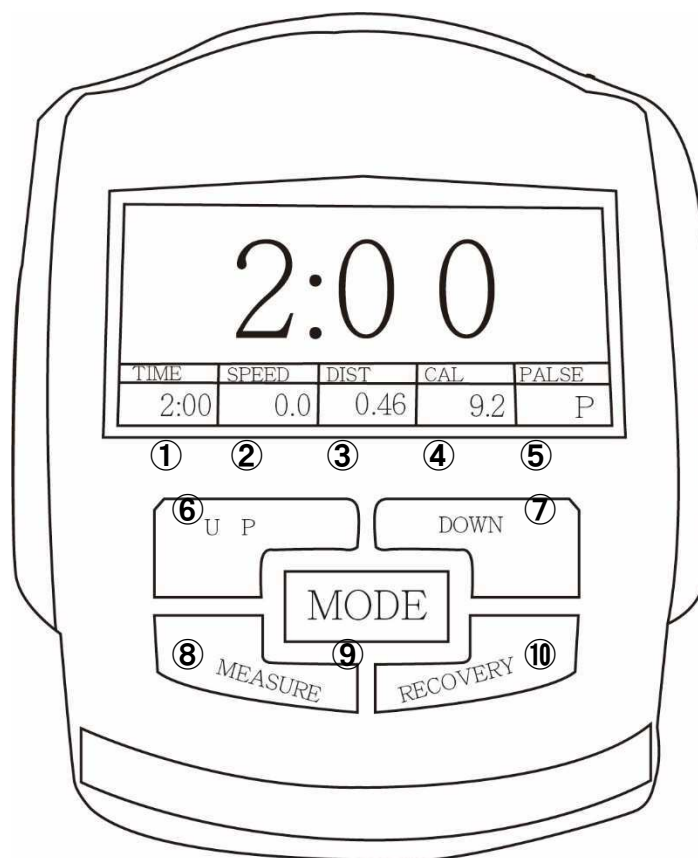


はし歩き
ベルトの左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方はベルトの片寄りの原因になります。

※ベルトの中央で歩いてください。

図と本製品は異なります

モニター説明



●画面説明

① TIME (時間)	00:00~99:59 分/秒
② SPEE (速度)	0.0~999.9 Km/h
③ DISTANCE (距離)	0.00~99.99 Km
④ CALORIES (カロリー)	0.0~999.9 Kcal
⑤ PULSE (脈拍)	60~200. 回/分

●ボタン説明

⑥ UP	数値等を設定する時に使用
⑦ DOWN	数値等を設定する時に使用
⑧ MEASURE	基礎代謝量・BMI・体脂肪率測定
⑨ MODE	運動モードを変更する時・数値を確定する時に使用 2秒長押しリセット・4秒長押しユーザーデータ入力
⑩ RECOVERY	脈拍数回復簡易測定

使用説明

単三乾電池 2 本をモニター裏のボックスにセットします。
何も設定なしで使用する場合はそのままベルトに乗り運動開始。
時間や距離、カロリーがカウントアップされます。

●設定モード（時間・距離・

MODE ボタンで TIME・DISTANCE・CALORIES・PULSE で使用したい機能を選びます。

TIME	SPEED	※項目横に・マークが付いている時はスキャン状態です。 6 秒毎に移行し画面に各機能数値が表示されます。
2:00	0.0	

1. UP・DOWN で数値を選択して MODE ボタンで確定。
2. ベルトに乗り、運動開始。設定された数値からカウントダウンが開始されます。
0 になるとビーと音が鳴ります。

●タッチ式脈拍での簡易機能測定（基礎代謝量・BMI・体脂肪率）

MODE ボタンを 4 秒長押ししますとビーと音が鳴ります。
画面上に男性・女性の画が表示されます。UP・DOWN ボタンでどちらかを選び MODE ボタンを押してください。身長・体重・年齢の順に表示。
各項目 UP・DOWN ボタンで数値を選び MODE ボタンで確定してください。
年齢確定後——と画面に表示されます。表示している間に脈拍センサーを両手で握ってください。下図の様に数値が表示されます。

(例)

BMR	BMI	FAT%	TYPE	THR
1641	23.5	24.1	7	106

BMR : 基礎代謝量 : 消費されるカロリー消費量を表示します。

BMI : 肥満判定指数 : 身長、体重に基づいて測定されます。

FAT% : 体脂肪率

TYPE : 結果値 1. プロ運動員 2. 理想の運動員 3. 理想の体格 4. 運動員 5. 健康 6. 痩せ 7. やや肥満 8. 肥満 9. 非常肥満

THR : 脈拍値

●性別・身長・体重・年齢はメモリ機能となります。次回からは MEASURE ボタンを押すとすぐに測定を開始します。変更する場合は「MODE 長押し」で入力

●RECOVERY リカバリー（脈拍数回復簡易測定）

トレーニング後（脈拍センサーを握った後）RECOVERYを押すと画面に60（秒）が表示されます。0になるまで脈拍センサーを握ってください。（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、あくまでも目安の簡易測定となります。この数値で身体の状態を判断するものではありません。

* 定期的なトレーニングで心肺機能を改善しましょう。

○目標脈拍数の目安

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。

$220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数}$ （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

$220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数} \times 0.6 = \text{目標心拍数}$

（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

$220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数} \times 0.75 = \text{目標心拍数}$

（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。

※モニター自動オン/オフ：4分間何もしない状態ですと、モニターが消えオートオフとなります。ボタンを押すか、ベルトに乗り運動を開始するとモニター表示が点灯します。

※モニターの表示が薄いときは単三乾電池2本を交換してください。

メンテナンス

走行ベルトの調整方法

はじめに

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

ベルト調整が必要となる症状

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

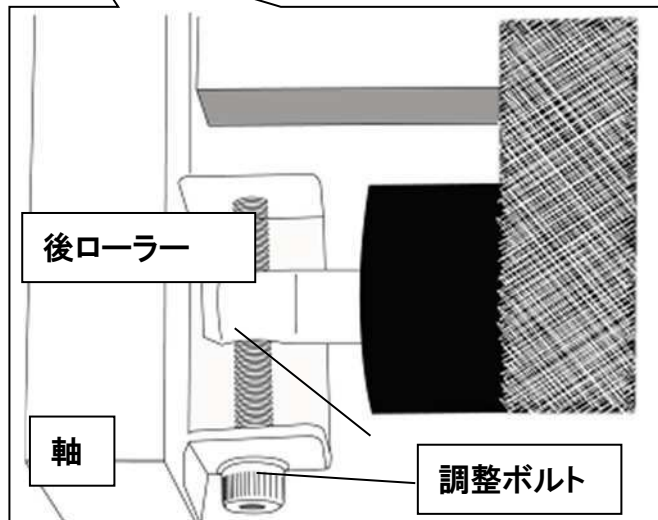
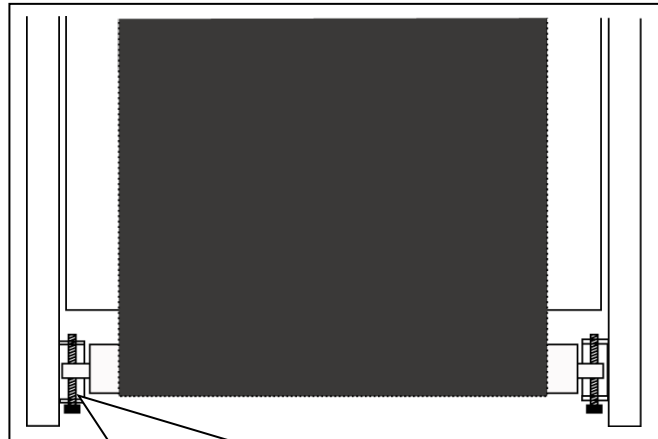


メンテナンス

1. 走行ベルトが調整できる仕組みの説明

ステップ後方のカバーの中は右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。

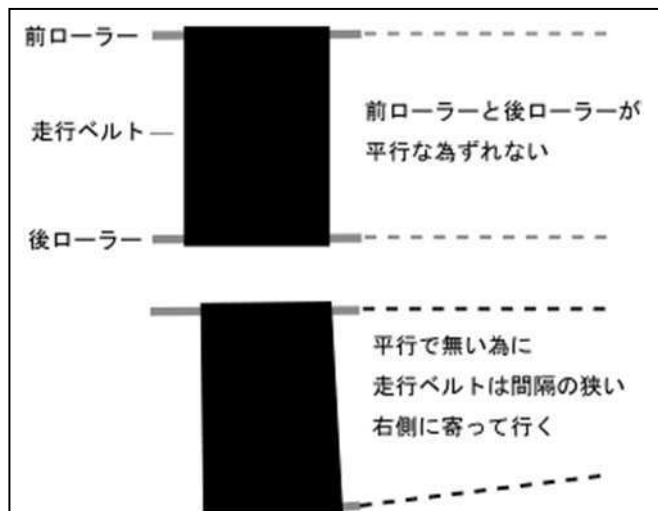
このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



前ローラーと後ローラーは上から見て平行でなければなりません。

どちらかの間隔がずれた場合は右図のようになります。

その際は寄った側の調節ボルトを回して調整が必要です。



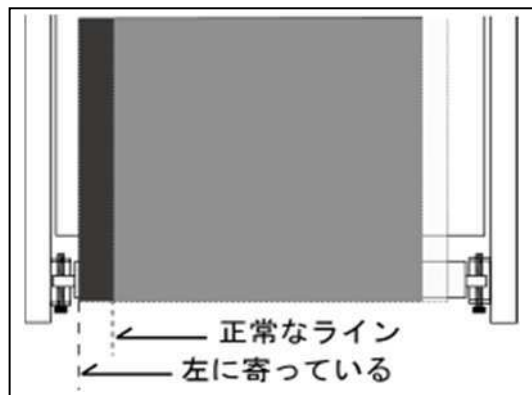
メンテナンス

2. 走行ベルトの調整の仕組みの説明

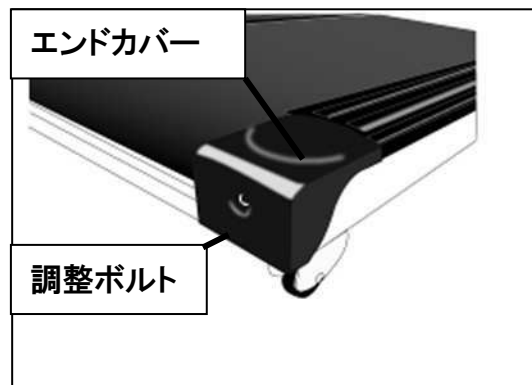
走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

- 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

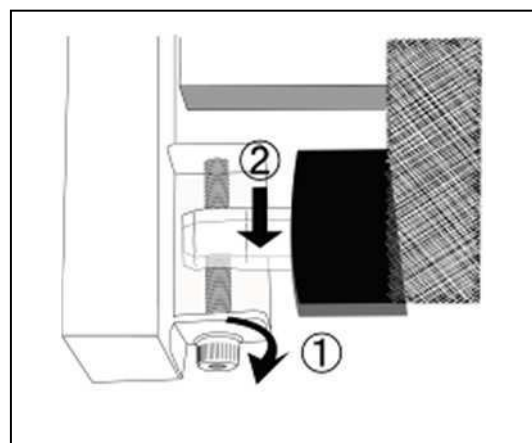
右図のように走行ベルトが左に寄っている場合の調整方法を説明します。



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。



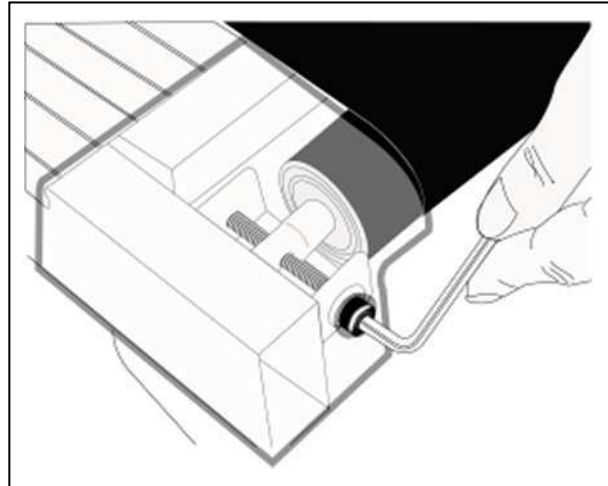
メンテナンス

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二人で調整してください。

1 度に回す目安として六角レンチは 90 度ぐらいが目安です。あくまでも 90 度と言うのは目安ですので実際に走行ベルトが移動するのを目で見ながら微調整してください。



2.

おおよそ走行ベルトが中心に寄ったら、早足で走行ベルトを回し走行ベルトが中央の位置になるよう微調整を続けます。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 4Km/h ぐらいで走行ベルトを回し、通常よりも強めに踏ん張るように踏み込みながら歩行してください。走行ベルトだけが滑るような感じでしたら左右の調整ボルトを同じ回転だけ右回ししてください。ちょうど滑らなくなったところが適正の走行ベルトの張りです。

その後、通常通りの走行をしてベルトのズレを確認してください。
異常なければ走行ベルトの調整は完了です。

メンテナンス

シリコンスプレーの噴霧効果

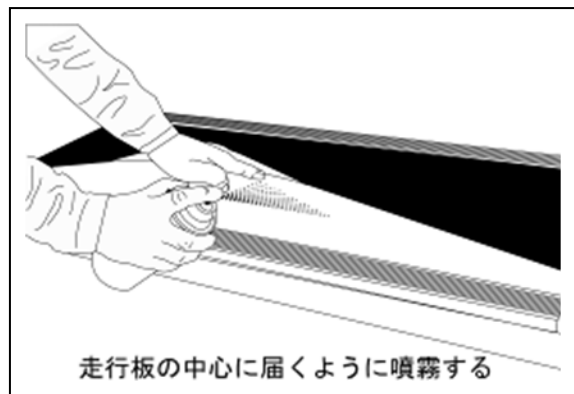
シリコンスプレーは必ず必要です！

走行ベルトは常に人の体重を乗せて走行板の上を滑っています。シリコンスプレーを噴霧することで走行ベルトの潤滑をしやすくしており、腰や足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。



商品仕様書

走行ベルトサイズ	(約) 130x43 c m
本体サイズ	使用時 ; 長さ(約)148x 幅(約)131x 高さ(約)151 c m 折り畳み時 ; 長(約)87x 幅(約)131x 高さ(約)151 c m
梱包サイズ	(約) 156x93x36 c m
本体重量	(約) 78kg
傾斜角度	3段階 (約) 10度 11度 13度
使用者体重制限	120kg まで
脈拍方式	ハンドグリップセンサー式
使用環境温湿度	(約) +10~35 度 C : 30~80%RH
組立時間	(約) 40 分 (2 人の場合)
モニター電源	単三乾電池 2 本
原産国	中国

2019 年 12 月

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。

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送付してください。
 - ・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、公害の損害。
 - ・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（ラバー、プラスチックカバー、走行ベルト）
 - ・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・バーベラス(自走式)

形式：HJ-1002

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
いただいでください

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

Tel 052-501-2577

E-mail：hj@jp-chuoh.com

Fax 052-501-2588

URL：www.jp-chuoh.com

東京営業所：TEL：(03)6659-9061 九州営業所：096-247-6876