

HJ-P100

取扱説明書

要保存



本機は家庭用です。学校、スポーツジム等、不特定多数の方々ご利用になる場所ではご使用にならないでください。(保証対象外となります。)

本機は使用時間連続 60 分まで、一日 3 時間使用可能で設計してあります。

設置場所は水平な床の上に置き十分なスペースを取ってください。

テレビ等電磁波の発生する機器より 2 メートル以上離れた所に置いてください。

連続使用時間は 60 分以内でご使用ください。

も く じ

● 安全上のご注意	2~6
● 各部の名称・パーツ	7
● ご使用前の準備	8
● トレーニング前の確認	9~11
● 操作・スイッチ説明	12~16
● プログラム表	17
● 角度調整・収納方法	18
● オリジナルデザイン	19
● メンテナンス	20~24
● エラーコード	25
● トラブルシューティング	26
● 部品展開図	27
● 商品仕様	28
● 保証規定	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内容を示します。
 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)の発生が想定される内容を示します。

(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	
	△記号は注意(警告を含む)を表示します。具体的な注意内容は、△の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“感電注意”を示します。
	⊘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>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>本機にお子様がかぶさったり、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>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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につっぱったり、足をひきずるような歩行はしないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>
<p>トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。</p> <p>※事故を誘発する恐れがあります。</p>	<p>ベルト調整中はベルトに触れないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>
<p>最大使用体重制限は 100Kg です。体重が 100Kg を超える方は使用しないでください。</p> <p>※使用中、破損する恐れがあります。</p> <p>※安全装置が作動し、ベルトが急に停止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、電源スイッチを切り、電源プラグを抜き、ご購入された販売店までご連絡ください。</p> <p>※発火したり、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。</p> <p>※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。</p> <p>※発火したり、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

(テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に設置してください。)

⚠ 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。</p> <p>※事故の誘発や転倒の恐れがあります。</p>	
<p>水平な堅い床の上に設置してください。</p> <p>※転倒してケガをする恐れがあります。</p> <p>※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>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。</p> <p>※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>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。</p> <p>※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。</p> <p>※床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。</p>	
<p>電源プラグや電源コードは濡れたり燃えやすい物が近くにあることを確認して使用してください。</p> <p>※感電、発火の原因になります。</p>	
<p>設置や移動をするときは、電源プラグを抜いてください。</p> <p>※感電する恐れがあります。</p> <p>※事故の誘発やケガを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。</p> <p>※感電する恐れがあります。</p> <p>※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>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。</p> <p>※ベルトの劣化の原因になります。</p> <p>※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。</p> <p>※腰痛やケガの恐れがあります。</p>	



安全上のご注意

●電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

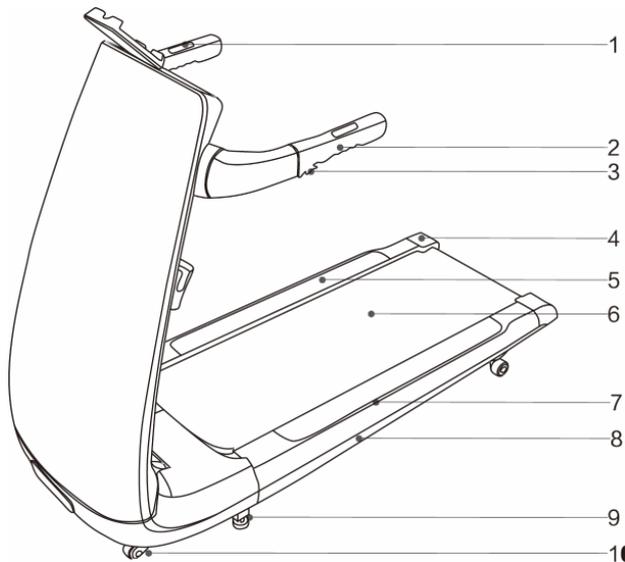
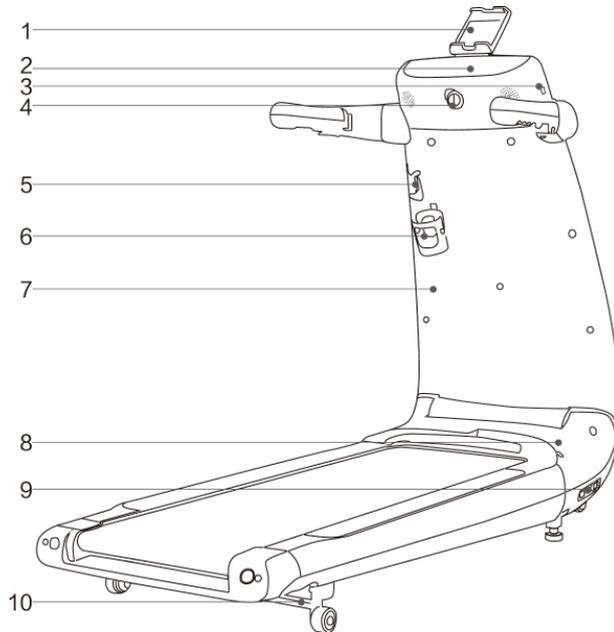
⚠ 警告		⚠ 注意	
電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。 ※感電やケガをする恐れがあります。		使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。 ※事故やトラブルにつながる恐れがあります。	
電源は必ず単独回路 100V/15Aを使用してください。 ※火災や感電の原因になります。		電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。 ※電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。	
タコ足配線は、使用しないでください。 ※火災や感電の原因になります。		アースは確実に取り付けてください。 ※静電気や故障のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買い上げの販売店、電気工事店へご相談ください。 (取り付け工事は有料です。)	
電源プラグはホコリを拭き取り、コンセントにしっかりと根元まで差し込んでください。 ※感電、ショート、発火の原因になります。 ※使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。			

お願い

- 本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
- 本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。(動作が不安定になったり破損する場合があります。)
- 本機の使用環境運度は+10℃～35℃です。この温度範囲以外での使用は避けてください。(故障の原因になります。)
- 運動中は、タバコを吸わないでください。
- 歩行デッキやベルトの隙間などに異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。(異物が入ったまま使用すると故障の原因になります。)
- 本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。(環境汚染の恐れがあります。)

各部の名称・パーツ

1. デバイスホルダー
2. モニター
3. USB 差込口
4. 安全キー
5. 折畳レバー
6. ドリンクホルダー
7. 本体カバー
8. モーターカバー
9. 電源スイッチ
10. 傾斜調節バー



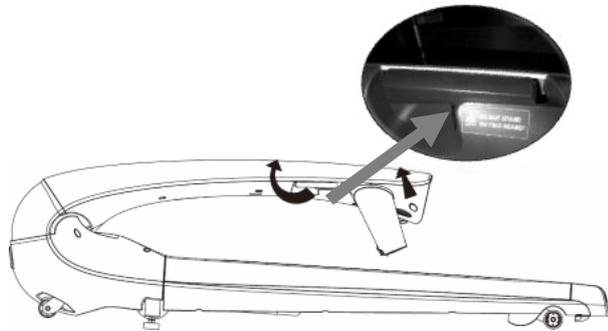
1. パルスセンサー
2. 手すり
3. 固定解除レバー
4. 後カバー
5. サイドステップ
6. 走行ベルト
7. ステップ下カバー
8. ロアカバー
9. 高さ調整アジャスター
10. 移動用キャスター

パーツ

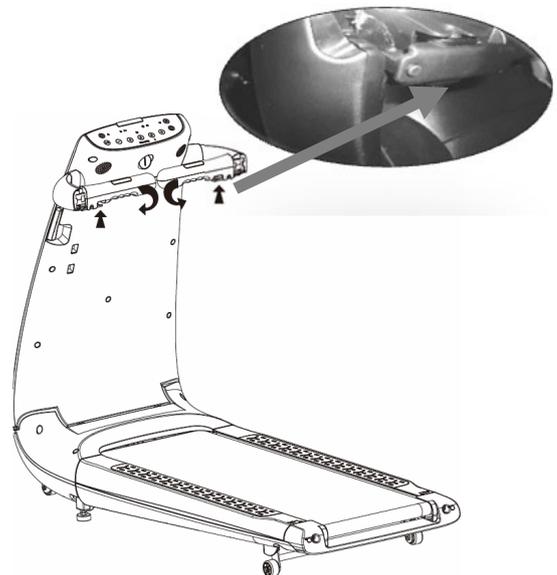
安全キー	電源コード	携帯ホルダー	ドリンクホルダー	シリコン	ペン

ご使用前の準備

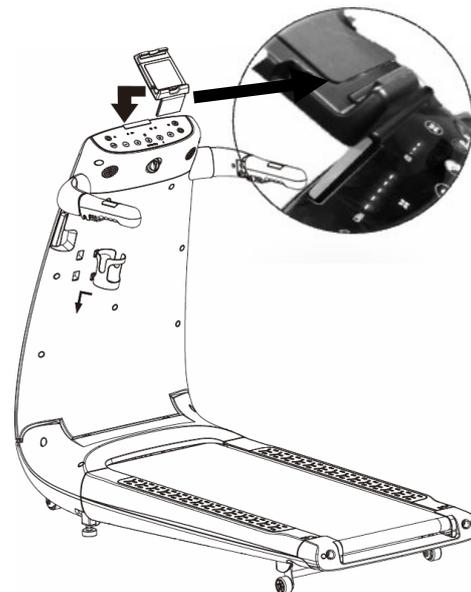
- ① 折りたたみレバーを外側に開きながら、本体を上へ‘カチン’と音がするまで上げてください。



- ② 手すり固定解除レバーを握り内側から外側へ‘カチン’と音がするまで開いてください。
(閉じた状態での使用もできます)



- ③ ドリンクホルダーと携帯ホルダーをパネルに差し込んで下さい。



- ④ 電源コードを本体側へ差し込んで下さい。

トレーニング前の確認

トレーニングを始める前に次の2点を確認してください。

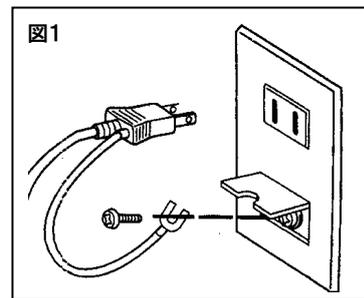
1 アースを取り付ける

安全にご使用いただくために、アースは必ず取り付けてください。(図1参照)

コンセントにアース端子がある場合、付属のアース端子を確実に取り付けます。

※アース線を接続するときは電源スイッチを必ず切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

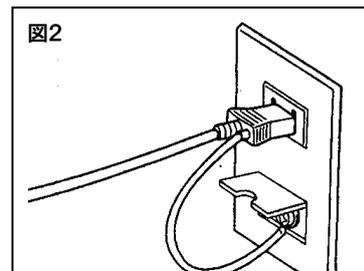
※コンセントにアース端子がない場合は、電気工事店にご相談ください。



2 電源プラグをコンセントに差し込む

AC100 15A 単独回路にて使用してください。

※ 延長コードを使用する場合は、3m(メートル)以内、1500W(ワット)のコードを使用してください。



トレーニング前の確認

● トレーニングをする服装について

運動に適した服装をしてください。また、ひも類のない服装にしてください。

例) 静電気のおきにくいトレーニングウェアなど

① 長い髪の毛は束ねてください。

※転倒したとき、髪の毛などがベルトに巻き込まれるとケガをする恐れがあります。

② 安全キーのクリップを衣服に取り付けてください。

※たるみの多い衣服にクリップを付けていると緊急時に安全キーが外れにくいので、紐の長さを調節し、なるべくたるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。

③ 運動しやすい靴を使用してください。

注意！！

スリッパや草履は脱げやすく転倒しやすいため、必ず靴を履いて運動を行なってください。

靴裏にローラーがあるものも禁止！！



※画像は実際の商品とは異なります。

● 準備・整理運動をする

トレーニングの前には準備運動を、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

トレーニング前の確認

● 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。 》

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:

慣れるまではハンドルを握って歩行してください。慣れてきたら、歩行するリズムに合わせて軽く振ります。

足:

やや歩幅を広くとり、かかとから着地し足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先を立てるように歩きます。



※ベルトの中央で歩くようにしましょう！！

《 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。 》



つっぱり歩き:

両手でハンドルを握り、両足でベルトの動きに逆行する歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。



はし歩き:

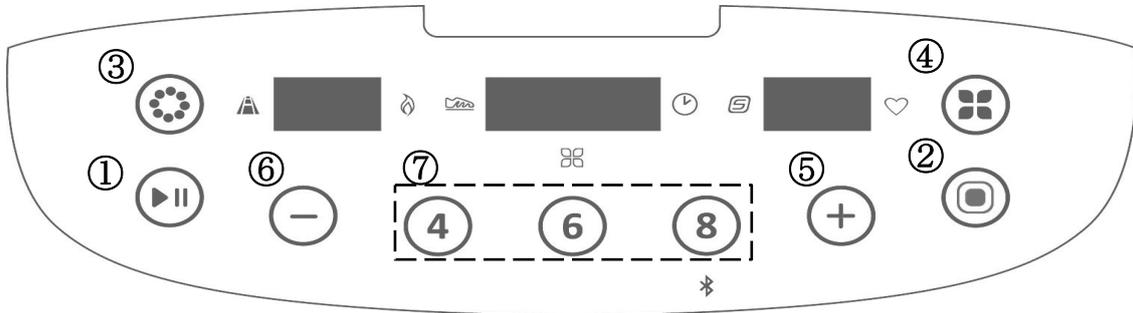
ベルト左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方
ベルトの片寄りの原因になります。



蹴り歩き:

ベルトの速度よりも早い歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

操作・スイッチ説明



① スタート/一時停止ボタン		走行ベルトが作動します。 運動中にもう一度押すと一時停止します。
② ストップボタン		走行ベルトが停止し、待機モードになります。(全ての数値が0表示)
③ モードボタン		時間・距離・カロリーの設定ができます。
④ プログラムボタン		プログラムの選択ができます。
⑤ +ボタン		運動中:速度を上げる事ができます。 設定モード:設定数値を増やします。
⑥ -ボタン		運動中:速度を下げる事ができます。 設定モード:設定数値を減らします。
⑦ クイックボタン		ワンタッチでスピードを一気に変化させることができます。(4 km/h ・ 6km/h ・ 8km/h)

表示・マーク説明

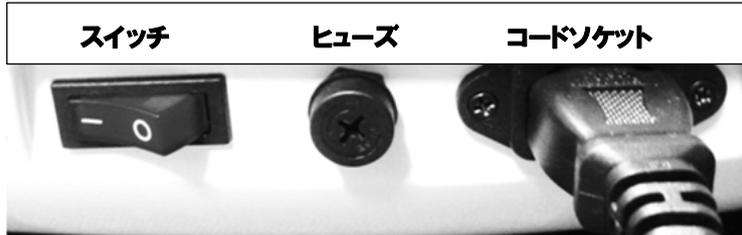
距離	カロリー	歩数	プログラム	時間	速度	心拍数	Bluetooth

上記の画像にランプが点いた時、その画像の数値が表示されます

操作説明

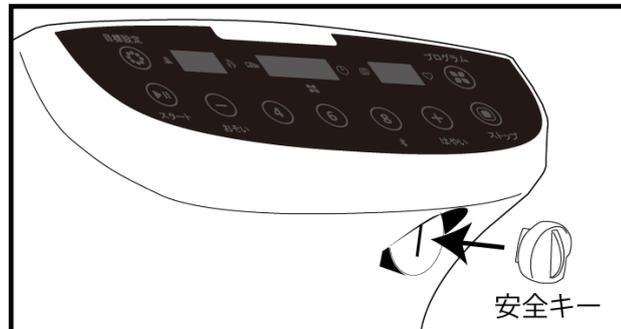
①電源コードを本体側ソケットに繋ぎ、電源スイッチを ON(一側)に入れます。OFF にする場合は(O側)を押して下さい。

※必ずアース線は繋いでください。 静電気で基盤がショートすることを防ぐことができます。



②安全キーをモニターの指定位置にセットすると、操作することができます。

安全キーが外れた場合、モニター表示窓に"—"が表示して警告アラームが鳴り、マシンが止まります。



※トレーニングを始める前に、必ず安全キーのクリップを衣服等に取り付けてください。

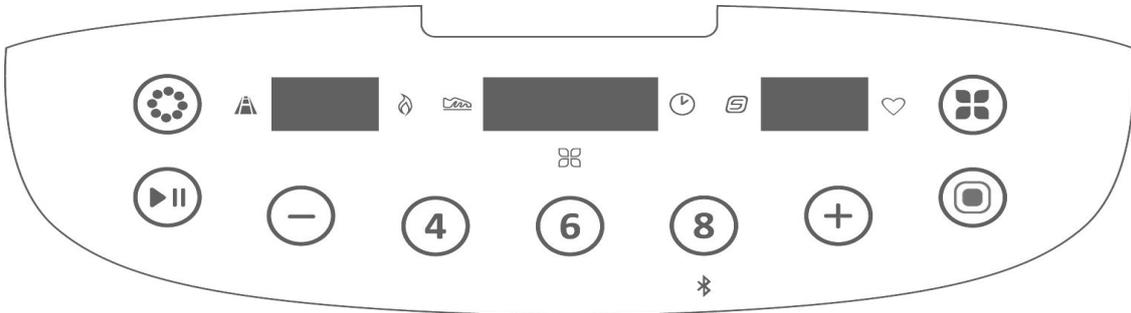
◎トレーニング中に誤って転倒したり、ベルトから落ちたときのケガを防ぐ為、安全キーが本体から外れるとベルトの回転が止まる仕組みになっています。

注意！！

たるみの多い衣服に付けていると緊急時に安全キーが外れないことがあります。紐の長さを調節し、たるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。

※尚、本製品に表示している脈拍、時間、消費カロリー等はあくまでも目安的な数値です。

操作説明



■手動モード

スタートボタン(▶||)を2秒程押してください。走行ベルトが初速1km/hで動きだします。

時間、距離、カロリーが0からカウントアップされます。プラス(+)/マイナス(-)で、スピードの調整をします。停止ボタン(●)を押すとベルトが止まり待機モードとなります。※一時停止をする場合はスタートボタン(▶||)を押して下さい。

■時間・距離・カロリー 数値設定モード(各項目どれか1つの設定をして下さい)

時間設定:待機時にモードボタン(●)で時間(🕒)を選ぶと、中央画面に30:00と表示し点滅します。プラス/マイナスポタン(+)/(-)で目標時間設定ができます。(設定範囲 5:00~99:00分)

スタートボタン(▶||)を押すと、設定された時間からカウントダウンします。距離とカロリーは0から計算されます。⊕/⊖ボタンで速度の調整ができます。

設定された時間の10秒前に、ピーピーと音がなります。

時間が0になるとマシンが止まり右側画面にEndと表示されます。

距離設定:待機時にモードボタン(●)2回押して距離(📏)を選ぶと、左画面に1.0と表示し点滅します。プラス/マイナスポタン(+)/(-)で目標距離設定ができます。

設定範囲 1.0~99km

スタートボタン(▶||)を押すと設定された距離がカウントダウンします。時間とカロリーは0から計算されます。⊕/⊖ボタンで速度の調整ができます。

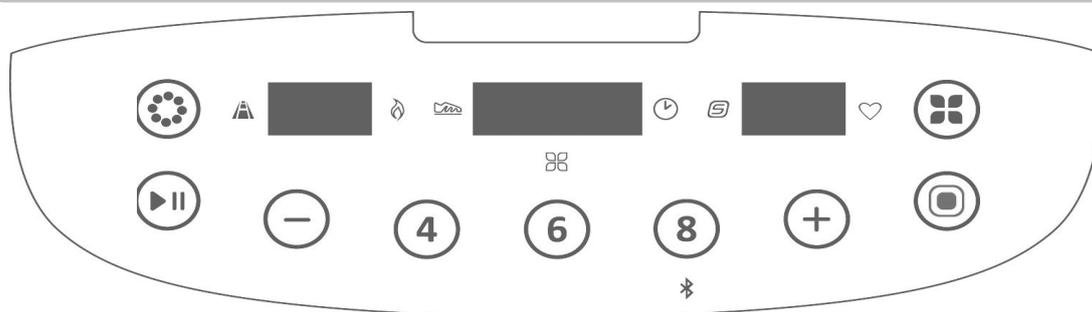
距離が0になるとマシンが止まり右側画面にEndと表示されます。

カロリー設定:待機時にモードボタン(●)3回押してカロリー(🔥)を選ぶと、左画面に50と表示し点滅します。プラス/マイナスポタン(+)/(-)で目標消費カロリー設定ができます。設定範囲 20~990kal

スタートボタン(▶||)を押すと、設定されたカロリーがカウントダウンします。時間と距離は0から計算されます。⊕/⊖ボタンで速度の調整ができます。

カロリーが0になるとマシンが止まり右側画面にEndと表示されます。

操作説明



■内蔵プログラム

プリセットプログラム 12種類

プログラムボタン (☘) を押して、プリセットプログラム(P01～P12)を選んでください。中央画面に 30:00 と表示し点滅します。プラス/マイナスボタン(+) / (−) で運動時間の設定ができます。設定範囲 5:00～99:00

それぞれの速度はプログラムに設定されています。(プログラム表は P17 にて) マシン作動時間が設定時間の 1/20 になります。

(例 20:00 で設定した場合 1:00 毎に移行)

スタートボタン (▶||) を押すと、中央画面に設定された時間をカウントダウンします。距離とカロリーは 0 から計算します。+ / − ボタンで速度の調整ができます。速度が変わるタイミングでピーと音がなります。設定された時間の 10 秒前にピーピーと音がなり、時間が 0 になるとマシンが止まり右側画面に End と表示されます。

ユーザープログラム (任意で3種類が入力可能)

プログラムボタン (☘) を押して、ユーザープログラム(U1～U3)を選んでください。中央画面に 30:00 と表示し点灯します。プラス/マイナスボタン(+) / (−) で時間の設定ができます。設定範囲 5:00～99:00

モードボタン (⊙) を押すと、中央画面に S-01(20 分割のうち1つ目)と表示されます。+ / − ボタンでお好みの時間を設定し、モードボタン (⊙) を押して S-02、S-03…と入力してください。

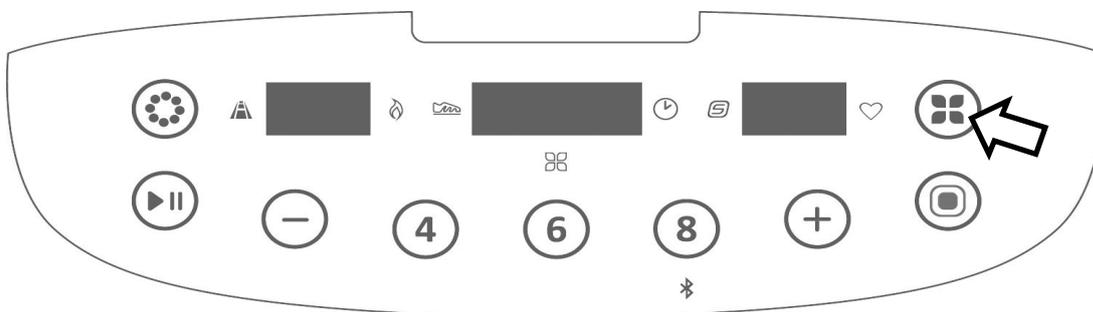
S-20 まで入力したらスタートボタン (▶||) を押して運動を開始してください。

設定した速度からベルトがスタートします。設定した S-01…S-02…S-03…と移行し S-20 まで自動で入力した速度までスピードが変化します。

中央画面に設定された時間がカウントダウンします。距離とカロリーは 0 から計算します。+ / − ボタンで速度の調整ができます。

速度が変わるタイミングでピーと音がなります。設定された時間の 10 秒前にピーピーと音がなり、時間が 0 になるとマシンが止まり右側画面に End と表示されます。

操作説明



■体脂肪測定機能

プログラムボタン()を押すと中央画面にFATと英文字が点灯します。点灯中にモードボタン()を押して下さい。体脂肪測定設定画面に入ります。

体脂肪測定画面に入ると、中央画面に設定値、右側画面に設定項目を表示します。プラス・マイナスボタン(+) / (-) で調整し、モードボタン()で各項目を設定します。

設定項目 1 性別 (F-1):既定が 1 (設定範囲 1~2 1は男性、2は女性)

設定項目 2 年齢 (F-2):既定が 25 (設定範囲 10~99 歳)

設定項目 3 身長 (F-3):既定が 170(設定範囲 100~220cm)

設定項目 4 体重 (F-4):既定が 70 (設定範囲 20~150kg)

体脂肪測定:各項目の設定が終了すると、中央画面に"—"と表示します。両手でパルスセンサーを 5 秒ほど握ると数値が出ます。

体脂肪率:理想的な体脂肪指数が 20~25% /19%未満はやせ
/26~29%は肥満/30%以上は高度肥満

◎スタンバイモード

マシンを操作していない場合、約 5 分でオートオフになり、画面のランプが全て消えます。いずれかのボタンを押すと、待機モードに入り 0 表示が出ます。

◎USB 充電

本体に電源を入れ、デバイス側の USB コードを USB ソケットに差し込むと電子機器等を充電する事が出来ます。

注意)本体側からの出力 0.4A となります。デバイスによっては充電出来ない場合もあります。

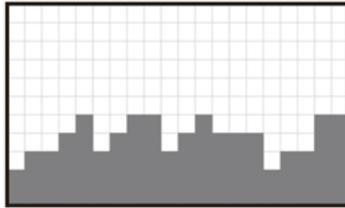


◎Bluetooth

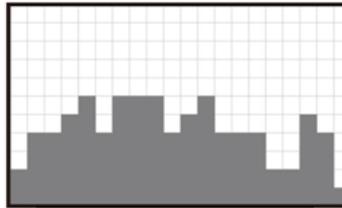
スマートホンの Bluetooth をオンにして TT-300 を選びペアリングするとスマートホンにある音楽をプレイする事が出来ます。

プログラム表

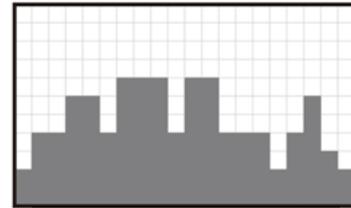
下の表はスピードの変化をグラフで表したものです。



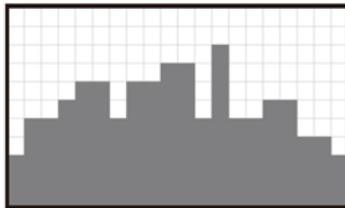
P1 シニア向けプログラム



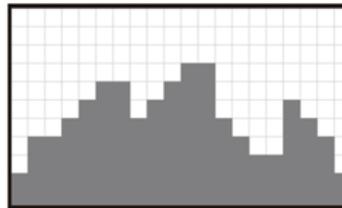
P2 散歩プログラム



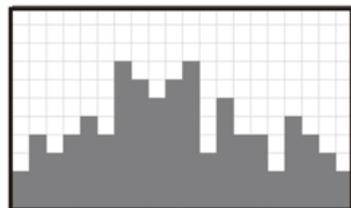
P3 健康増進プログラム



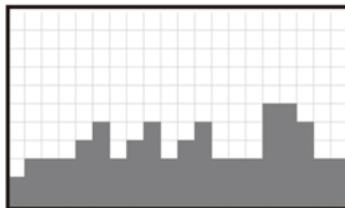
P4 フィットネスプログラム



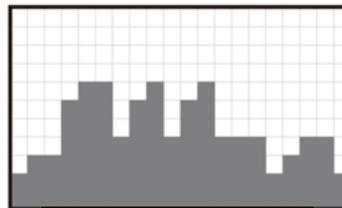
P5 ダイエットプログラム



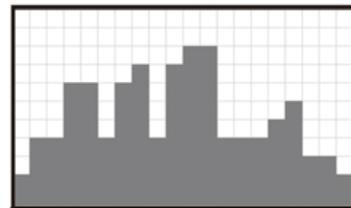
P6 男性向けプログラム



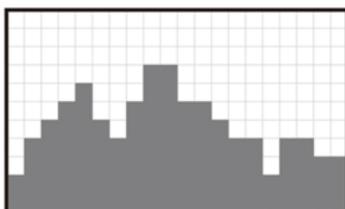
P7 女性向けプログラム



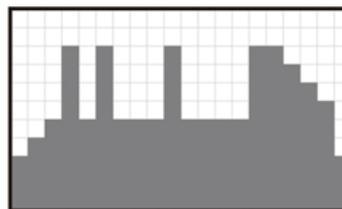
P8 バレープログラム



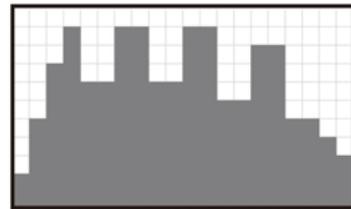
P9 メタボリック対策プログラム



P10 ストレングスプログラム



P11 脂肪燃焼プログラム



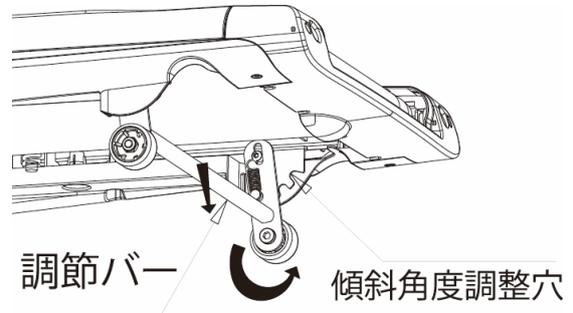
P12 体力測定プログラム

使用者の体力・運動能力などに合わせて、
プログラムを選択してください。
決して無理をしないようにご注意ください。

角度調整・収納方法

傾斜角度調整

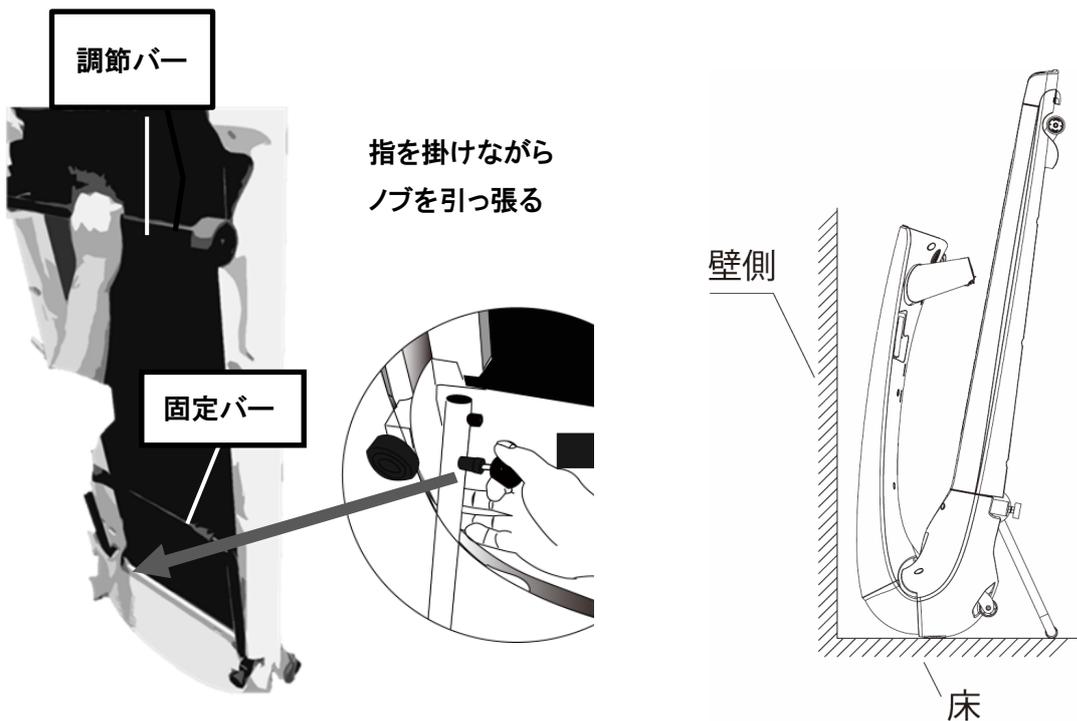
三段階の傾斜角度の調整ができます。
(0度、3度、5度)既定は5度で設定されています。傾斜角度を調節する場合、調節バーを引っ張って、希望角度の穴にかけてください。



収納方法

本体を折りたたみ、調節バーを片手でお持ちください。
※倒れないよう手を最後まで必ず調節バーから離さないように注意してください。
反対の手で固定ノブを引っ張り、ゆっくりと固定バーを降ろして下の穴に確実にピンを差し込んでください。固定バーが確実に固定されていることを確認してから、調節バーから手を離して下さい。

注意)水平で堅い床に設置してください。P20 シリコンオイルを多く入れた場合は漏れることがあります。くれぐれも入れすぎ無いようにお願いします。

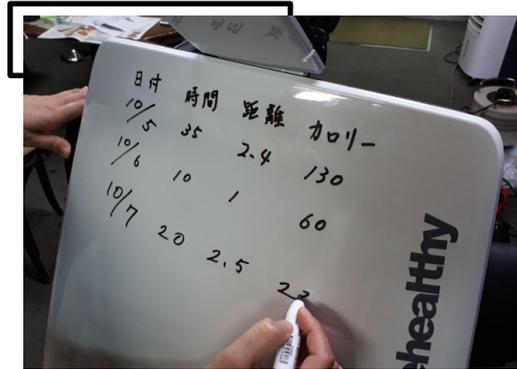


オリジナルデザイン

破線部分は、付属のペンで自由にデザインすることが可能です。
イラストや目標、トレーニング結果等、お客様ご自身のマシンを作成できます。



デザイン可能エリア



使用例



キャップ部分が
イレイサーに
なっております。

※マーカーペンの交換は、水性のホワイトボードマーカーをお選びください。
⇒商品によっては消えにくくなる場合がございます。

マーカーペン交換の際は一度目立たない部分でお試してください。

※イレイサー部分が汚れると、デザインが消えにくくなる可能性がございます。

※デザインが消えない場合は、きれいな雑巾や布で丁寧に水拭きして汚れを
とり、その後に乾いた布で水分をしっかりとふき取ってください。

皆さんのオリジナルデザインを投稿ください！

◎皆様のオリジナルルームランナーを、SNSにて

「#chuohhealth」や「#ルームランナーHJ-P100」とタグ付けして是非
投稿してください！！お待ちしております♪

弊社インスタもフォローお願いします♪



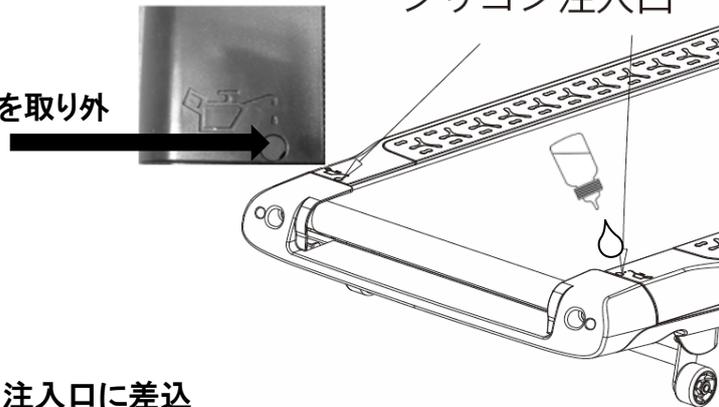
chuoh health



メンテナンス

シリコンの注入方法

- ② ピンなどを使い丸キャップを取り外してください。



- ②シリコンボトルの先をシリコン注入口に差込み、左右の穴に5mlを注入してください。その後マシンの電源を入れ3~5km/hのスピードで3分ほど回してください。

【シリコン目安】

- 毎週使用時間 5 時間未満の場合半年に一回してください。
毎週使用時間 5 時間以上の場合 3 ヶ月に一回してください。

注意) シリコンを多く注入すると本体を立てたりした時に垂れる恐れがあります。垂れた場合は中性洗剤などを含ませた雑巾などで拭いてください。

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いてください。
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。
- 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、シリコンを注入してから走行ベルトを調整します。

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場合

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)

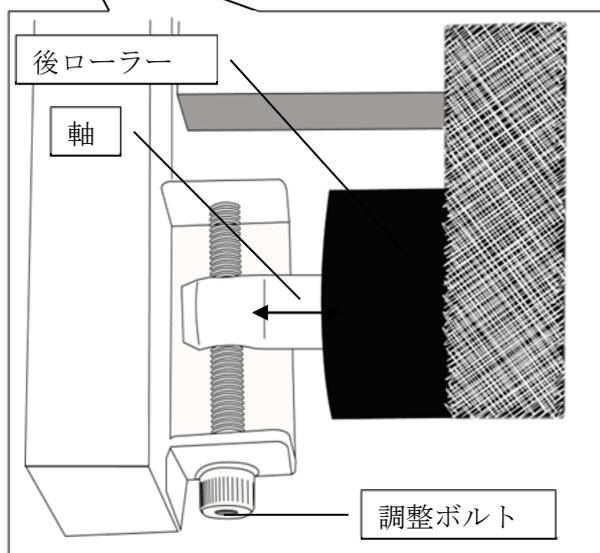
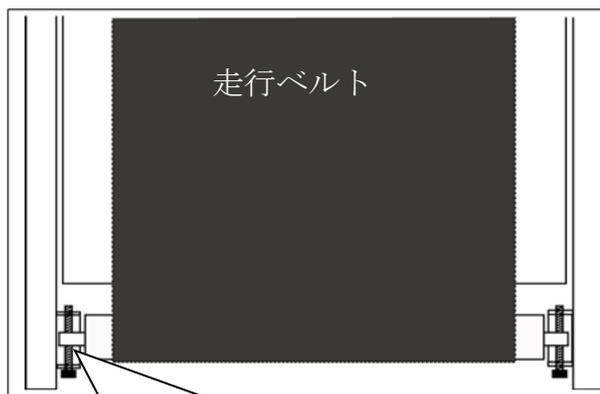


メンテナンス

1. 走行ベルトが調整できる仕組み

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。

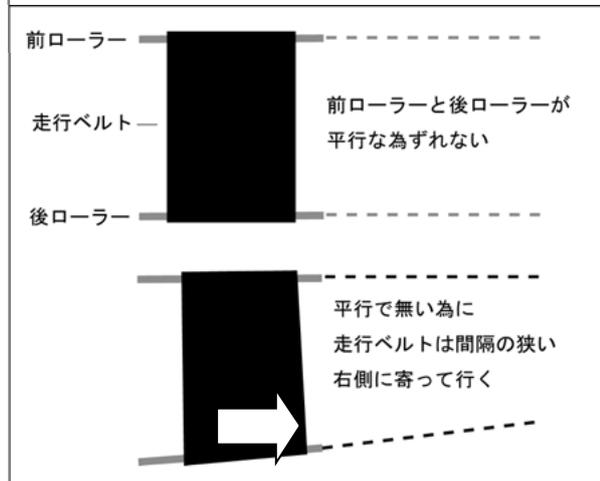
このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



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。



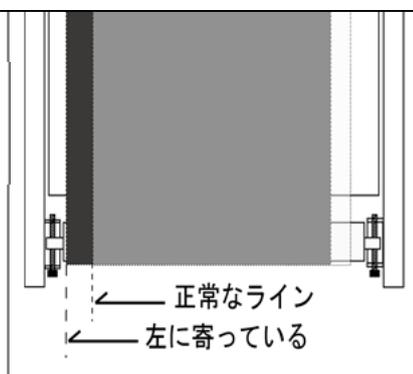
メンテナンス

2. 走行ベルトの調整の仕組み

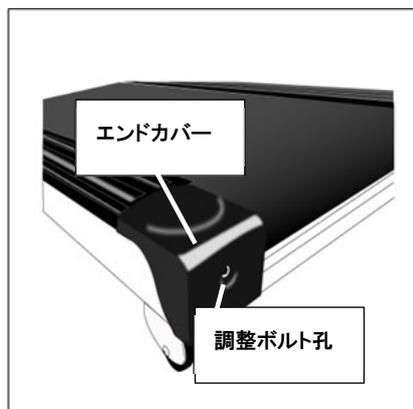
走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

- 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。

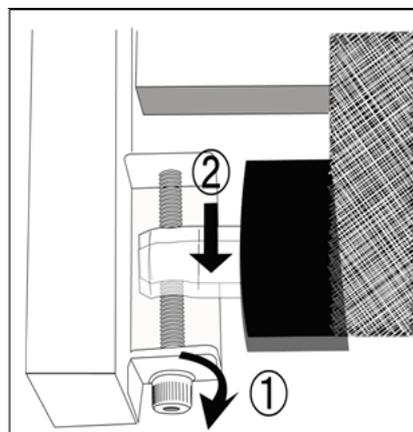


前ページで説明したように前後ローラーが平行で無い為、左に寄った場合は左側の後カバーの孔に、付属の六角レンチを使って、調整ボルトを回して調整します。右に寄った場合は右の調整ボルトを回して調整します。



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

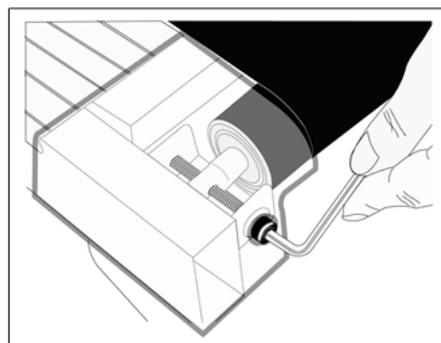
3. 走行ベルトの調整方法

1.

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。



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。

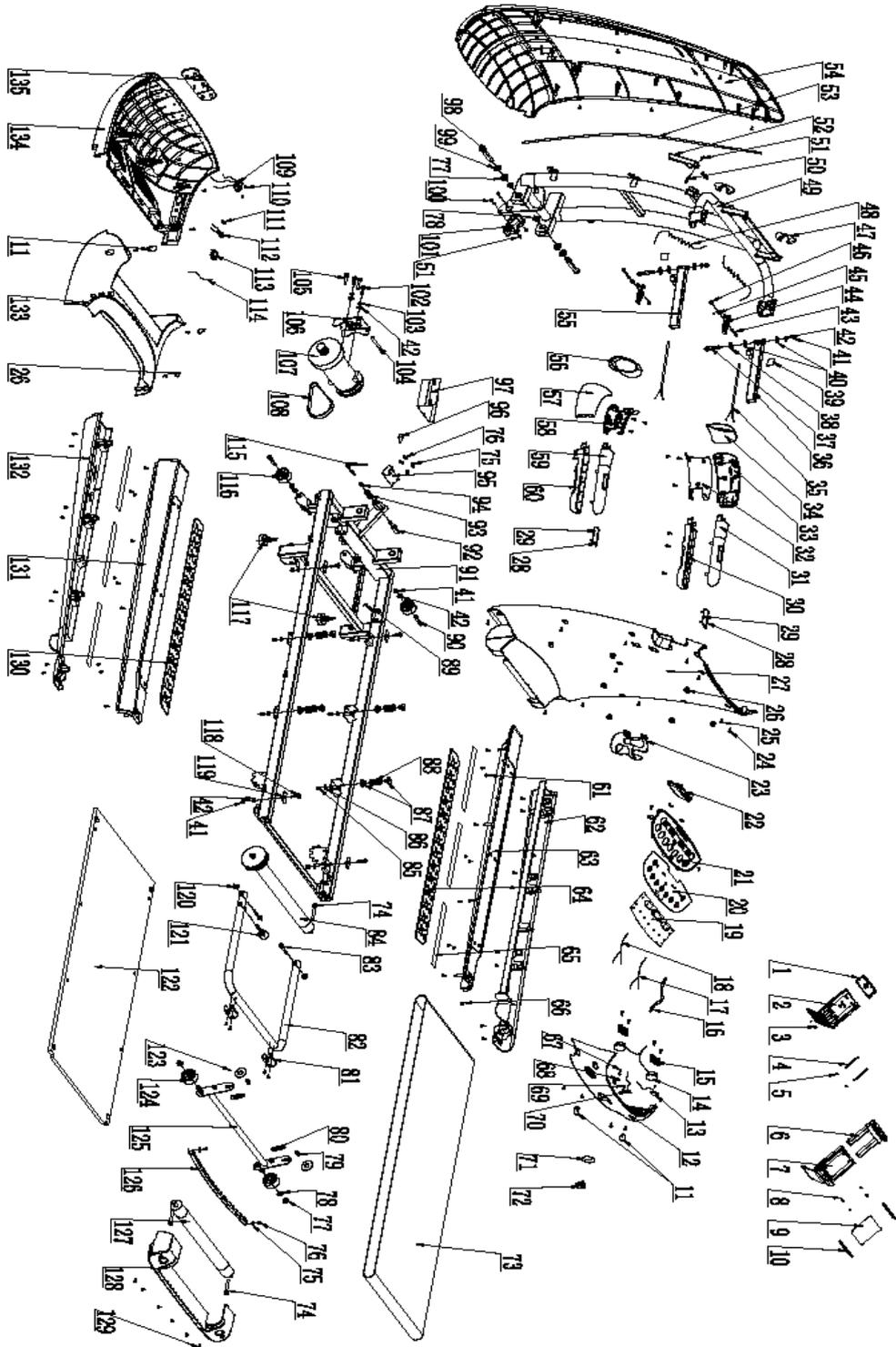
エラーコード

表示	原因	理由	対処法
E01	モニター異常	接続コードの外れまた接続不良、断線	接続コード交換
		モニターからの信号が届かない。 中継コード断線	モニター基盤もしくは接続コード交換
E02	モーター異常	モーターコード接続不良	モーター交換
		電圧異常 タコ足配線・延長コードを使用しない事。コンセント側の問題	走行ベルトの消耗・交換 コンセントから単独で電気供給されているか？
		モーター不良	モーター交換
E03	スピード異常	走行ベルトが動かない モーターが動かない	モーター又はモーター基盤交換
		モーター基盤が作動しない	モーター基盤を交換する
E04	電圧入力が高い	電圧が高すぎて、モーターに負担がかかった	標準内の電圧にする
		モーター異常	モーター交換
		モーター基盤が作動しない	モーター基盤交換
E05	モーター電流が高い	電流が高すぎて、モーターに負担がかかった	走行ベルト裏にシリコン塗布
		電流が高すぎて、モーターが壊れた	モーター交換
		モーター基盤が作動しない	モーター基盤交換
E06	電圧が低い	給電圧が低すぎる AC-100Vが必要(P9 参照)	電圧の検査をする 15A 以上の単独回路使用

トラブルシューティング

症状	確認箇所	原因・対処方法
電源が入らない 1.モニター画面は点かない 2.モニター画面は点く	1)取扱説明書を読んで電源、ブレーカーの確認をする。 建物の電源の確認:コンセントに電気が流れているか確認 取扱説明書を読んで安全キーの取付け位置の確認をする。 取扱説明書の組立方法を見ながら接続箇所を確認する。 取扱説明書の操作手順の確認 2)下記の走行ベルトが動かない項目へ	1)本体電源スイッチ近くに有るブレーカーのピンを指で押し込む。 2)電源コードの破損や断線の場合は販売店に連絡。
1. 走行ベルトが動かない。 2. ベルトが速くなったり遅くなったりする。 3. 運動中にベルトが徐々に遅くなる。	1) A.取扱説明書を読んで操作手順の確認 B.モニターのボタン等の破損の確認:破損の場合は購入店へ連絡 2) A.コンセントの容量不足。 B.走行ベルトの消耗(シリコン不足) 3) 走行ベルトへのシリコン不足から基盤等へ過電流が流れモーター基盤等の故障。	1) B.ボタン等の破損の場合は販売店へ連絡。 2) A.現在使用している建物側のコンセントのブレーカーとは違う別の回路のコンセントに繋いで症状を見てみる。 B.走行ベルトの交換 (寿命の目安1~3年、使用頻度が少なくてもベルトが硬化してきます。) 3) A.電源の容量不足 B.過電流で基盤等がショートした場合は部品交換の為、販売店へ連絡
異音がる	1)異音がる箇所を特定する。 例)モーター、前後ローラー、走行ベルトなど。 A.前の方から異音 B.後ろの方から異音	A.モーター内部の損傷、前ローラーのベアリングの消耗による片減り、タイミングベルトの消耗、走行ベルトのずれ B.後ローラーのベアリングの消耗による片減り A.Bとも販売店に連絡
手すり等に触れると電気が走る ＜静電気＞	A.ナイロン系、ポリエステル系のトレーニング服を着ての運動 B.走行ベルトの消耗 C.アースが接続されていない	A.静電気が起きやすい服装で運動しない。 B.走行ベルトの交換 C.アースは必ず接続してください。 B.Cの場合販売店に連絡
走行ベルトが止まる	1)モーターと走行ベルトと一緒に止まる A.モーター基盤、モニター基盤、モーター等の故障。 2)走行ベルトのみ止まる A.タイミングベルトの弛み。 B.走行ベルトの弛み 3)初めは動くが5秒程度で止まる	1) A.シリコン不足からの過電流等による故障。販売店へ連絡 2) A.タイミングベルト交換。販売店へ連絡 B.走行ベルトの調整をする 3)スピードセンサーの故障。販売店へ連絡

部品展開図



商品仕様

形式	HJ-P100
電源	AC100V
脈拍	ハンドグリップセンサー式
周波数	50/60Hz
ワット消費数	735W(最大)
使用体重制限	100kg
傾斜角度	約0度、3度、5度
設定速度	1km/h～12km/h
時間(分:秒)	0分00秒～99分59秒
距離(キロ)	0.00km～99.9km
心拍数(回/分)	40～199
カロリー	0kcal～999kcal
本体重量	53kg
梱包重量	62kg
走路サイズ	長さ 1200mm 幅 420mm
本体サイズ	長さ 1630mm 幅 630mm 高さ 1330mm
折り畳み時	1630mm 630mm 450mm
立上時	650mm 630mm 1600mm
梱包サイズ	長さ 1700mm 幅 730mm 高さ 470mm
使用モーター	DC1.0HP
原産国	中国

保証規定(家庭用)

- 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で壊れた箇所のパーツを保証いたします。(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パーツを請求する場合は、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。
 - ・出張訪問修理の依頼
 - ・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。
 - ・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、字句を書き替えられた場合。
 - ・消耗品(走行ベルト、ドライブベルト、手すり、パネル、シリコン液、スポイト、ホルダー、クリップ、マーカーペン)
 - ・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。
 - ・営業、業務用を使用した場合による故障および損傷。
- 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。従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。
- 6.) 出張修理の依頼がある時は、お見積致します。予めご相談下さい。

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、一年間は無償修理いたします。

※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

品名：ヘルスジョガー

形式：HJ-P100

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

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

2019.04