

JET300 RVJF-10721BK-1BT

目次

ユーザーマニュアル(組立方法・取扱説明書)	1
コンソールマニュアル(操作画面説明書)	8
ワークアウトプログラム(トレーニングプログラム)	10
ランニングベルト調整方法	14
パーツリスト(部品一覧表)	16
シリアル表示位置	19
トラブルシューティング	20



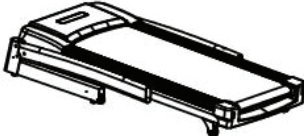
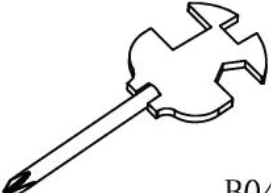
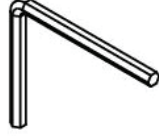






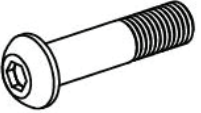




JET 300

ASSEMBLY MANUAL

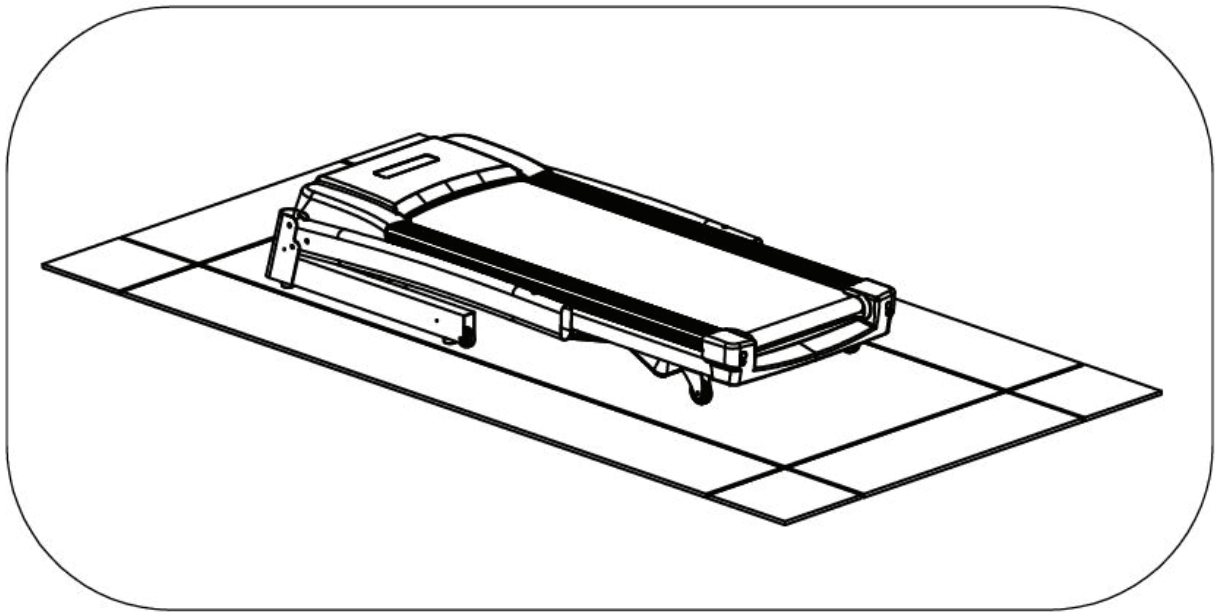
Reebok

JET SERIES

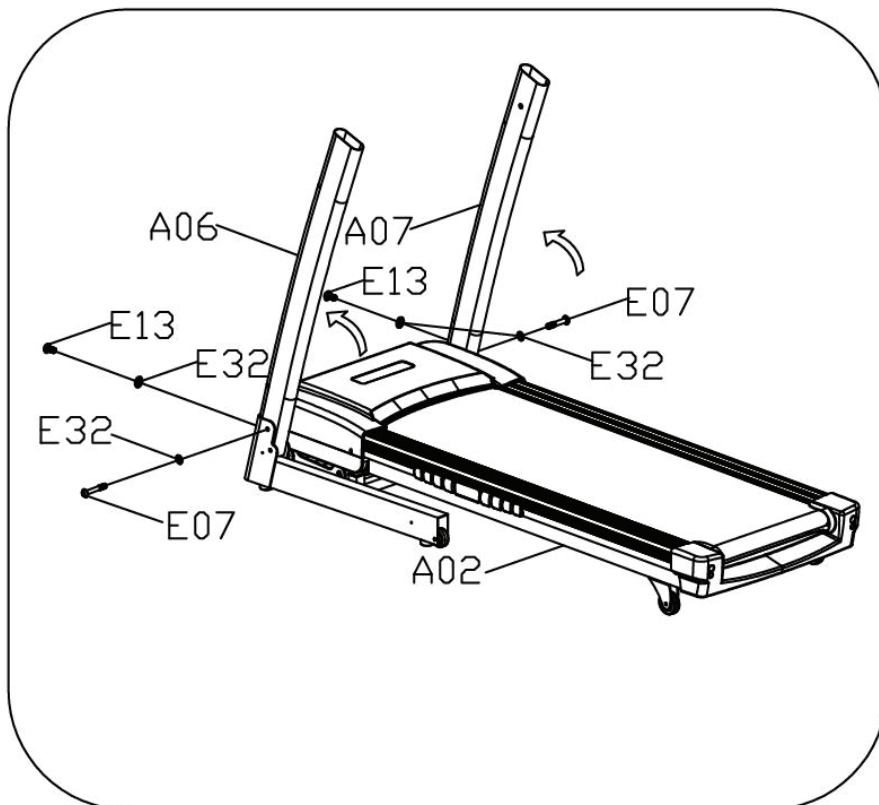
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

 A02	 B04	 B05	 C01	 C03
 C04	 C15	 C16	 D07	 E07
 E13	 E20	 E26	 E32	

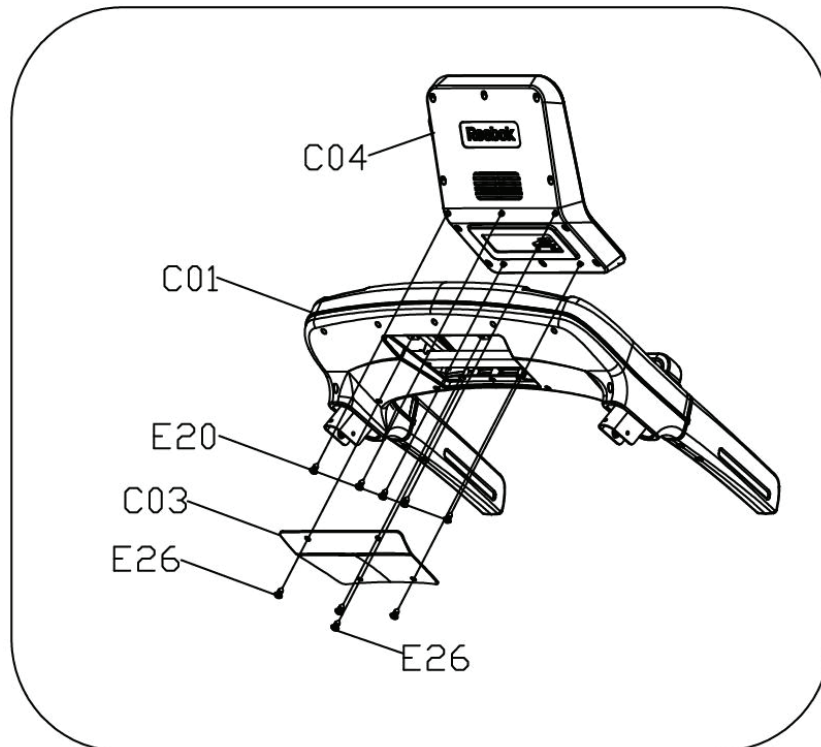
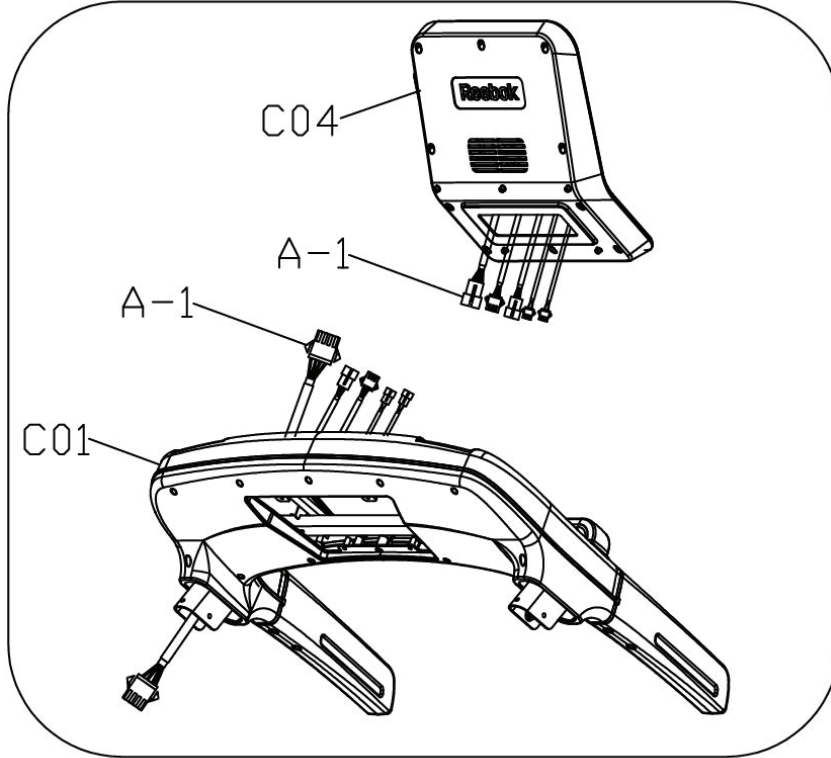
1



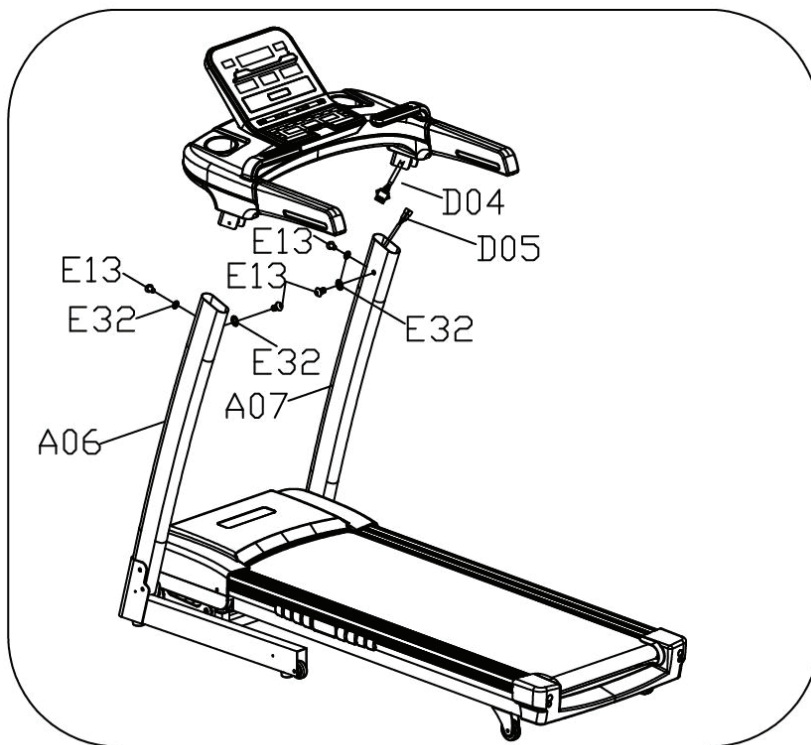
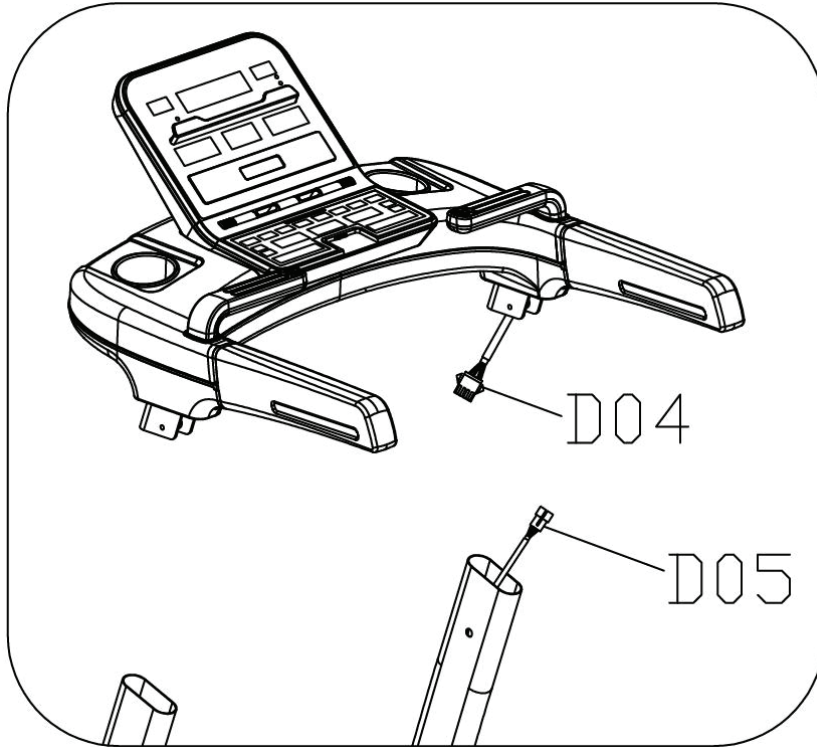
2



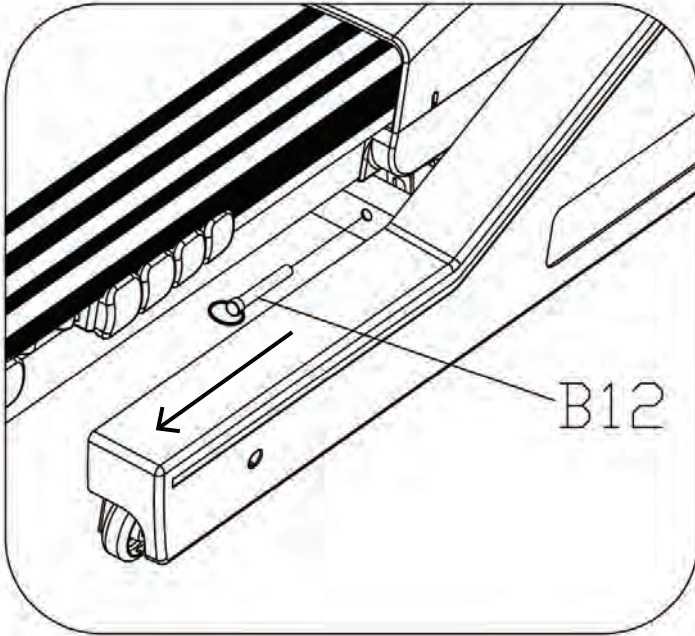
3



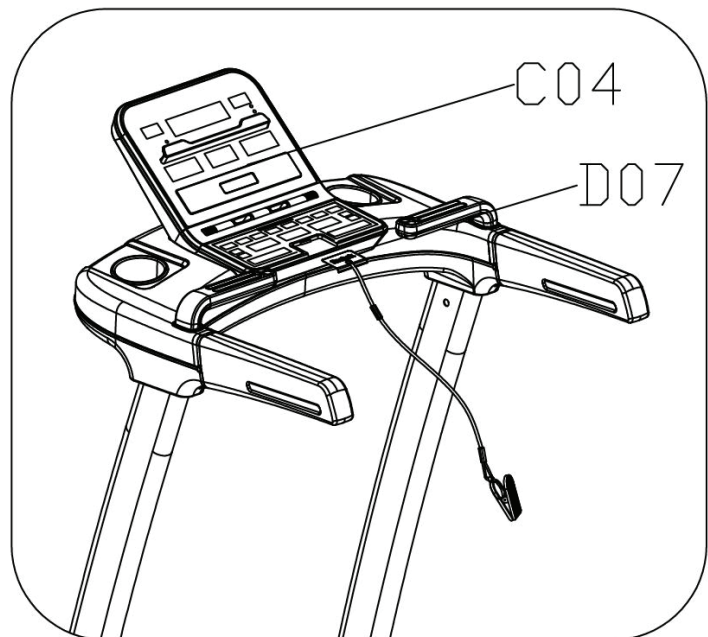
4



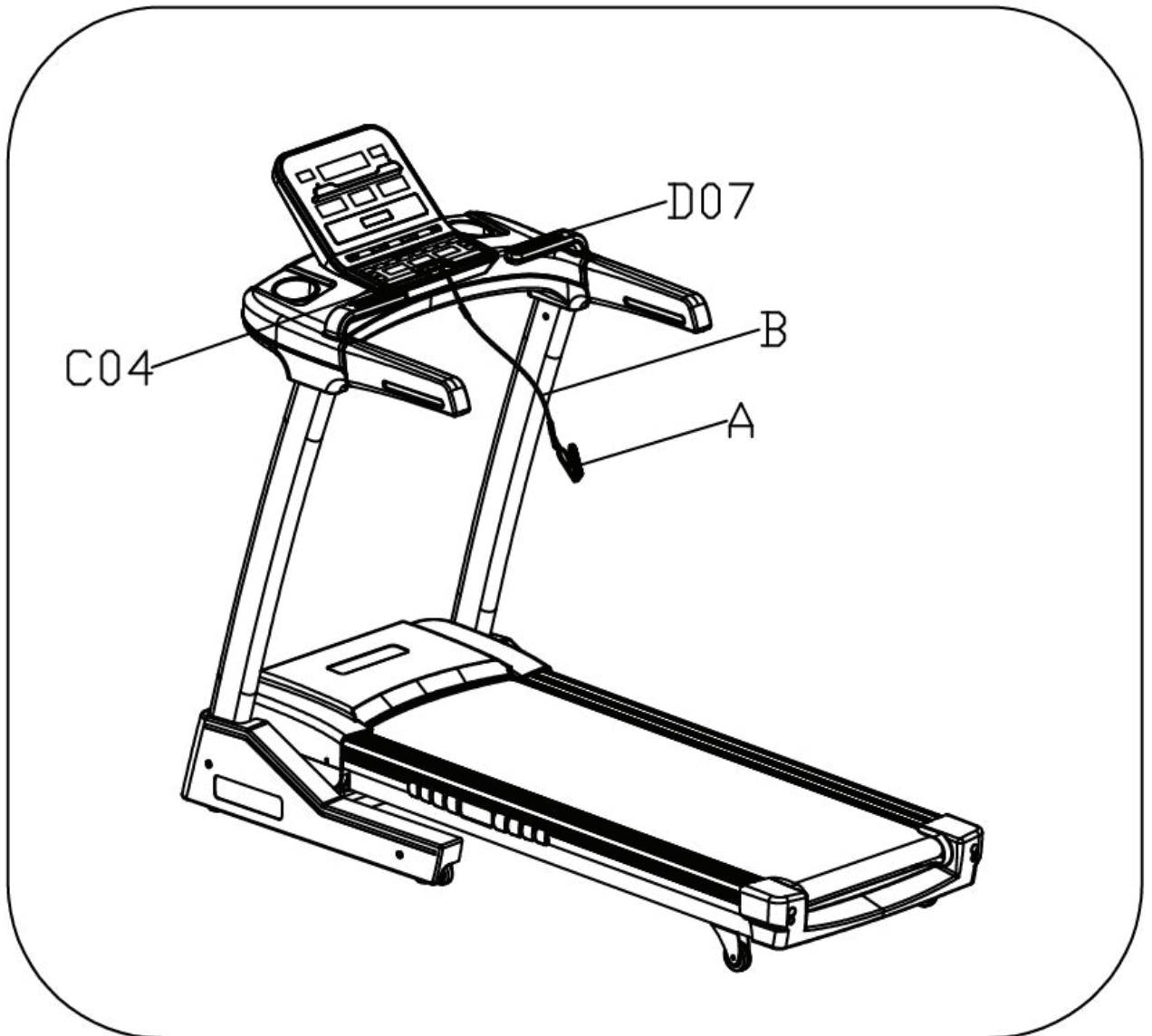
5



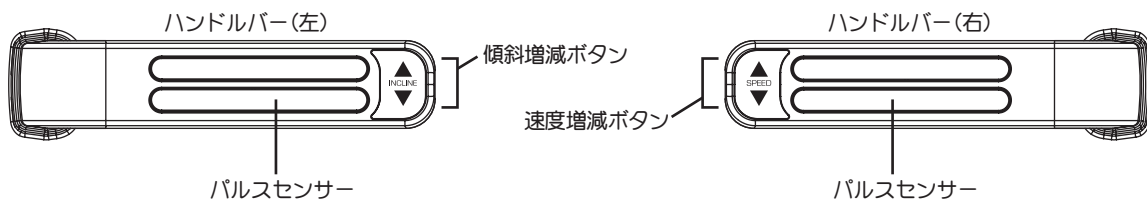
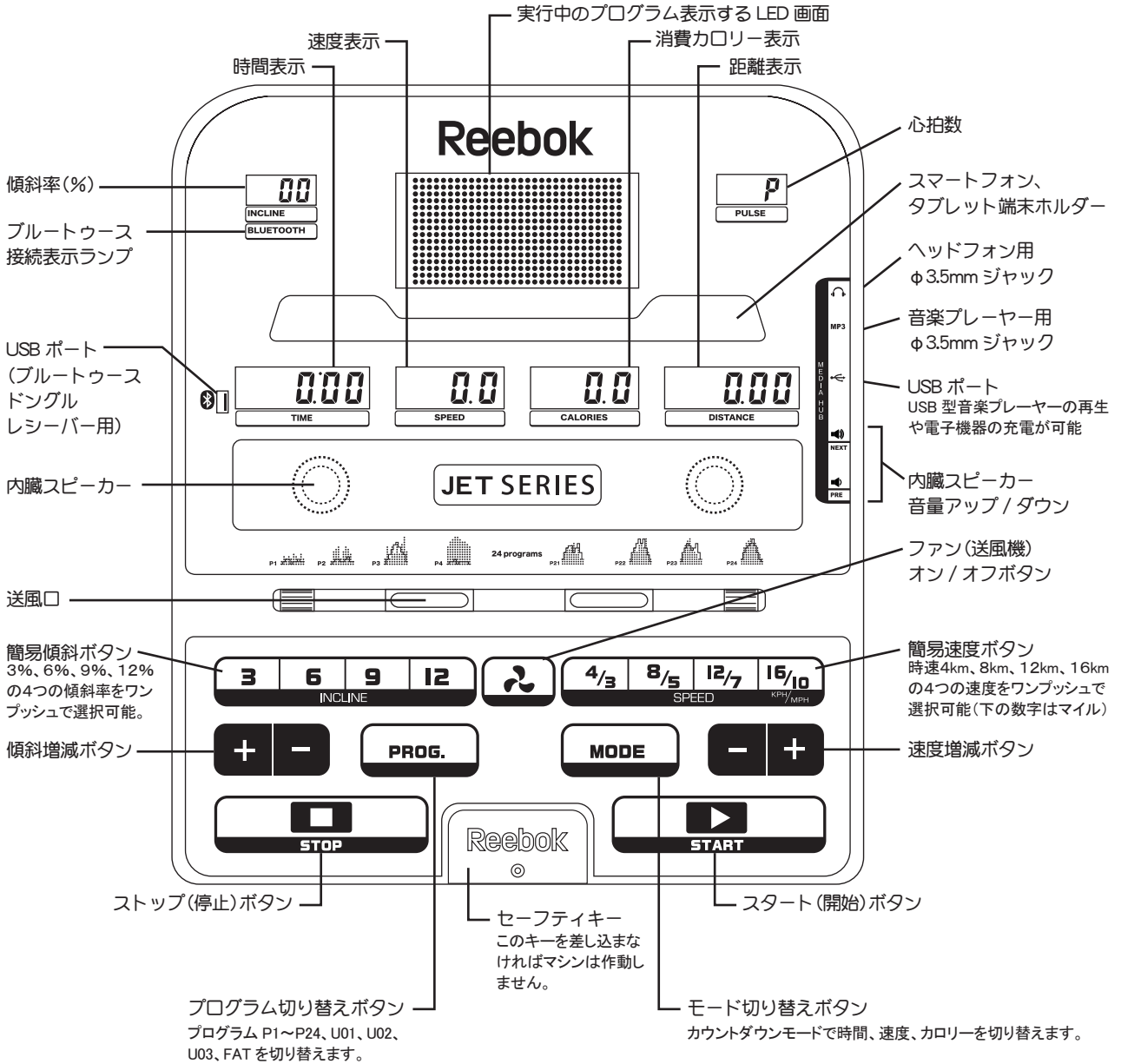
6



HOW TO USE SAFETY KEY



操作パネルの概要



※左右のグリップを握るとユーザーの心拍数をモニターできます。パルスモニターはあくまで参考用であり、医療上の使用やモニター用ではありません。

【参考：傾斜率(%)について】

傾斜率は坂の勾配を表す数値です。角度の単位として一般的な「度」で表すと次のようになります。

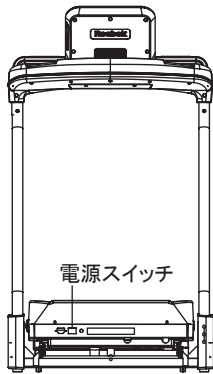
1%	約 0.6°
2%	約 1.2°
3%	約 1.7°
4%	約 2.3°
5%	約 2.9°

6%	約 3.4°
7%	約 4.0°
8%	約 4.6°
9%	約 5.1°
10%	約 5.7°

11%	約 6.3°
12%	約 6.8°
13%	約 7.4°
14%	約 8.0°
15%	約 8.5°

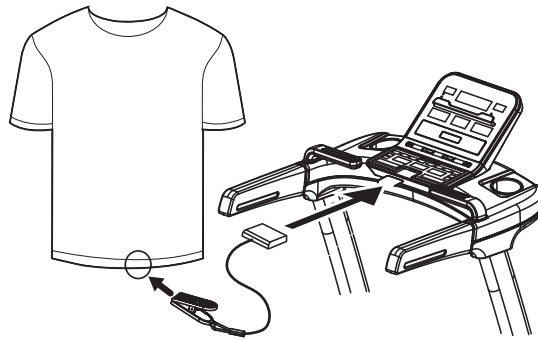
運動の準備

【電源スイッチ】



本体前部の図の位置に電源スイッチがあります。

【セーフティキー】



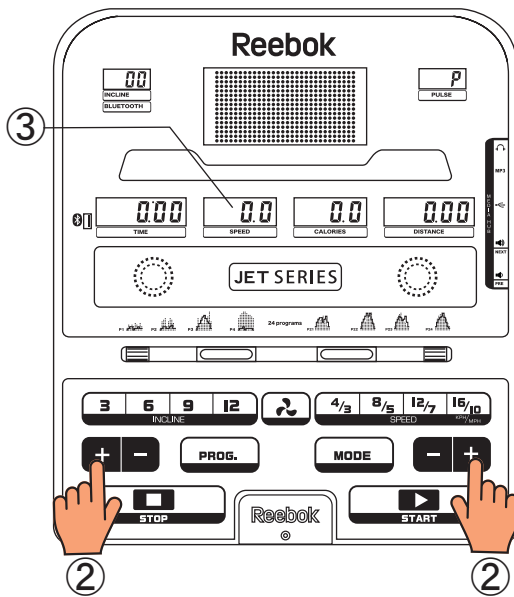
セーフティキーを外すと本機は停止します。運動するときは操作パネルにセーフティキーを差し込み、ヒモの先についているクリップは着衣に挟んでください。万が一転倒した場合にセーフティキーが外れて本機を停止させます。

【スタート前の体勢】



どのプログラムでもランニングベルトが動き始めるまでは図のようにベルトをまたいでサイドレールに立ってください。

【速度、距離、身長、体重の単位を切り替える】

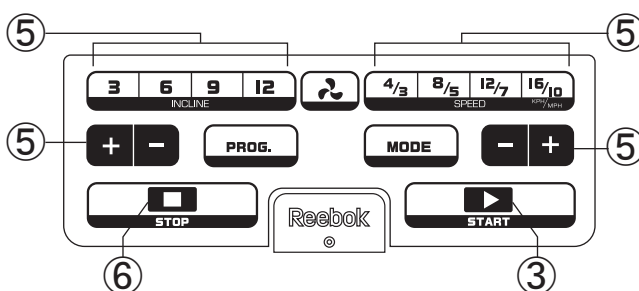


本機は速度、距離、身長、体重の単位を日本式と米国式に切り替えることができます。

- ① 本体前部の電源スイッチをオンにすると操作パネルが点灯してスタンバイモード(待機状態)になります。
- ② スタンバイモードの状態ですべての速度増減ボタンのプラス(+)と傾斜増減ボタンのプラス(+)を同時に約5秒間押し続けます。
- ③ 速度表示の窓に「1.0」と表示されたら日本式で、速度 : km/h、距離 : km、身長 : cm、体重 : kg になっています。「0.6」と表示されたら米国式で、速度 : マイル / h、距離 : マイル、身長 : インチ、体重 : ポンド になっています。
- ④ 変更したい場合はボタンから一旦指を離し、その後もう一度手順②を実行します。数字が切り替わっていることを確認したらボタンから指を離します。これで変更は完了です。

運動をする

【マニュアルプログラム(P0) : 通常モード】

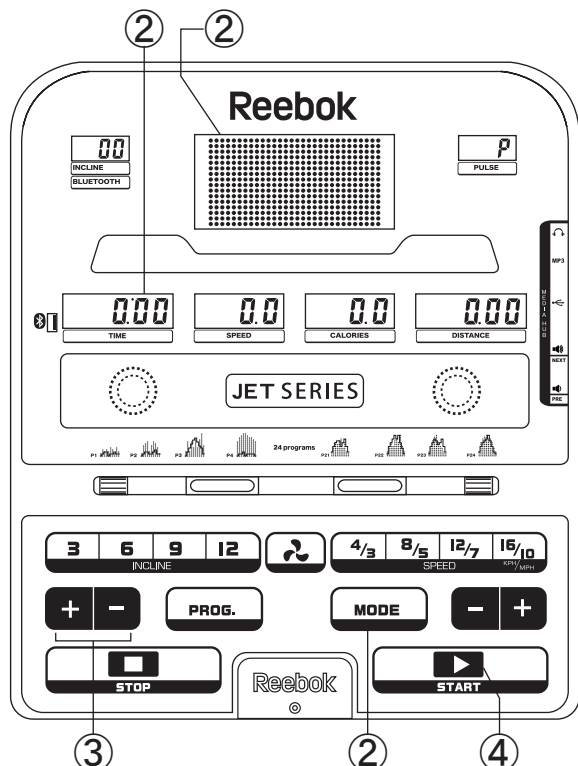


- ① 本体前部の電源スイッチをオンにします。
- ② ベルトをまたぐように左右のサイドレールに立ちます。
- ③ スタートボタンを押します。
- ④ ベルトがゆっくり動き出したらベルトに乗ります。
- ⑤ 簡易速度ボタン、速度増減ボタン、簡易傾斜ボタン、傾斜増減ボタンを使用して運動中いつでも速度、傾斜率を変更できます。
- ⑥ やめるときはストップボタンを2回押します。

運動をする

【マニュアルプログラム (P0) : 時間、距離、カロリーのカウントダウンモード】

「今日は何分歩く」「何 km 走る」「何 kcal 消費するまで走る」など、目標を設定して行うプログラムです。



【時間】

- ① 本体前部の電源スイッチをオンにしベルトをまたぐように左右のサイドレールに立ちます。
- ② モード切り替えボタンを 1 回押すと LED 画面に「T」と表示され、時間表示の窓に 15:00 (=15 分) と表示されます。
- ③ 傾斜増減ボタンを使って時間をお好みの値 (目標値) に変更してください。
- ④ スタートボタンを押します。
- ⑤ 目標値のカウントダウン (減算) が始まりベルトがゆっくり動き出すのでベルトに乗りましょう。
- ⑥ 簡易速度ボタン、速度増減ボタン、簡易傾斜ボタン、傾斜増減ボタンを使用して運動中いつでも速度、傾斜率を変更できます。
- ⑦ 途中で運動をやめるときはストップボタンを 2 回押します。
- ⑧ 値がゼロになったら (目標を達成したら) マシンは自動的に停止します。

【距離】

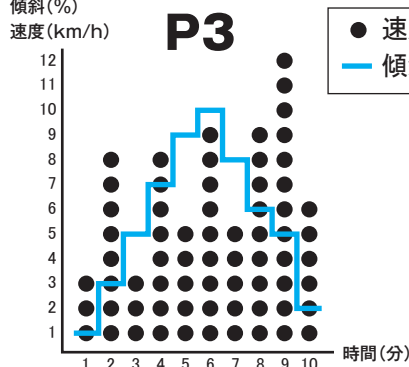
- ① 本体前部の電源スイッチをオンにしベルトをまたぐように左右のサイドレールに立ちます。
- ② モード切り替えボタンを 2 回押すと LED 画面に「D」と表示され、距離表示の窓に 1.00 (=1km) と表示されます。
- ③ 傾斜増減ボタンを使って距離をお好みの値 (目標値) に変更してください。
※この後の操作は上記【時間】の④～⑧と同じです。

【カロリー】

- ① 本体前部の電源スイッチをオンにしベルトをまたぐように左右のサイドレールに立ちます。
- ② モード切り替えボタンを 2 回押すと LED 画面に「C」と表示され、消費カロリー表示の窓に 50.0 (=50kcal) と表示されます。
- ③ 傾斜増減ボタンを使ってカロリーをお好みの値 (目標値) に変更してください。
※この後の操作は上記【時間】の④～⑧と同じです。

【予め設定されたワークアウトプログラム (P01～P24)】

傾斜 (%)
速度 (km/h)



● 速度
— 傾斜率

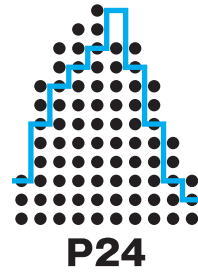
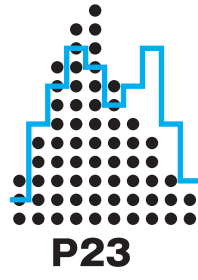
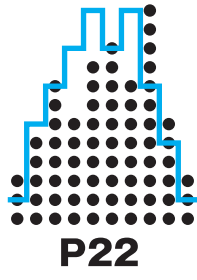
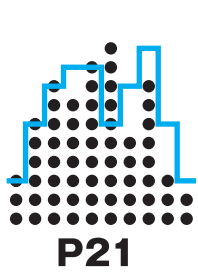
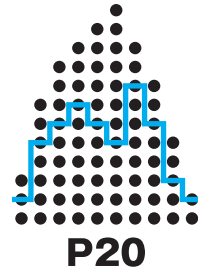
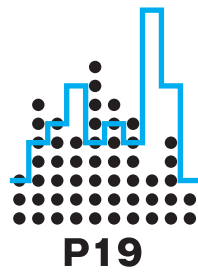
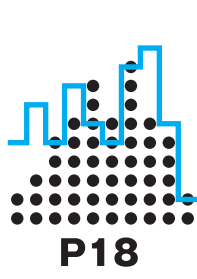
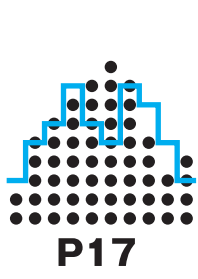
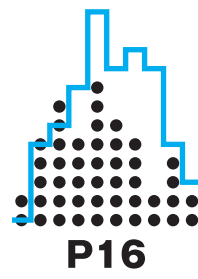
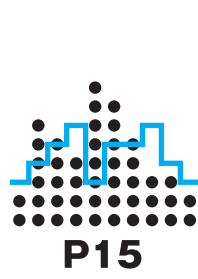
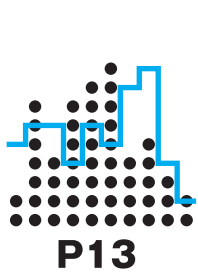
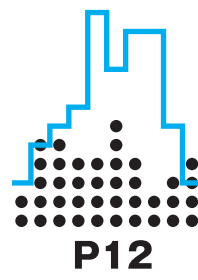
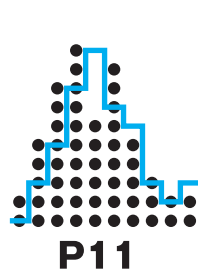
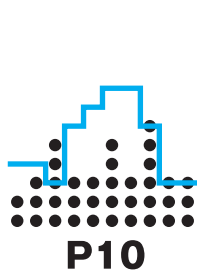
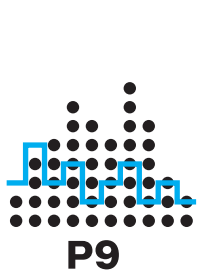
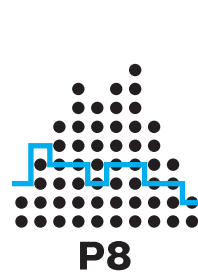
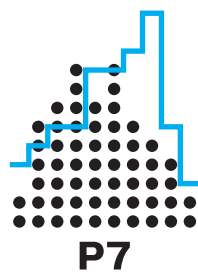
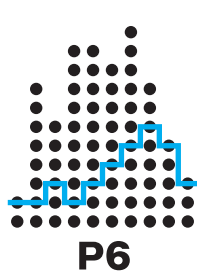
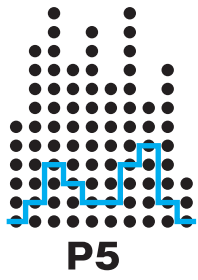
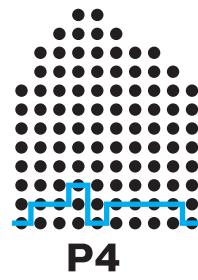
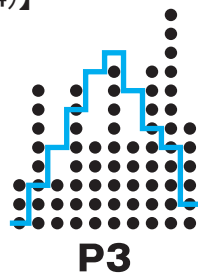
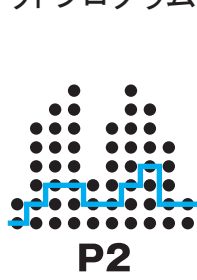
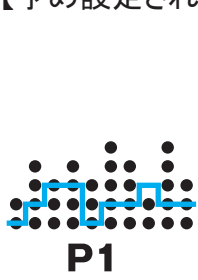
速度と傾斜率が予め設定された通りに自動変化する 10 分間のプログラムが 24 種類用意されています。操作手順説明の前にそれぞれのプログラムの変化を表すグラフを示します。

例) P3 の場合

グラフは 1 分ごとの変化を表しており、スタートから 6 分後に傾斜率が最大の 10% に、9 分後に速度が最大の 12km/h になることがわかります。グラフを良くご覧いただき無理のないプログラムを選びましょう。
※プログラム実行中でも速度と傾斜率は自由に変更できますが、次のセグメント (時間区分) で設置された値に戻りますのでご注意ください。

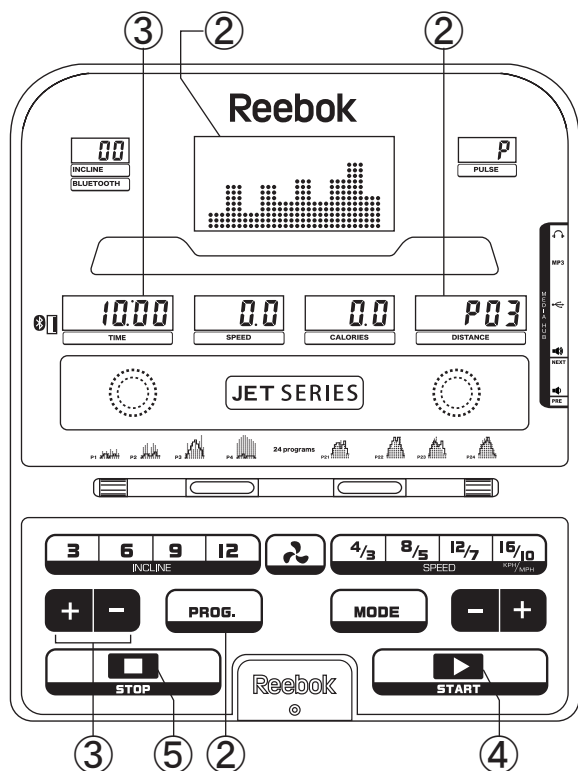
運動をする

【予め設定されたワークアウトプログラム(P01~P24)】



運動をする

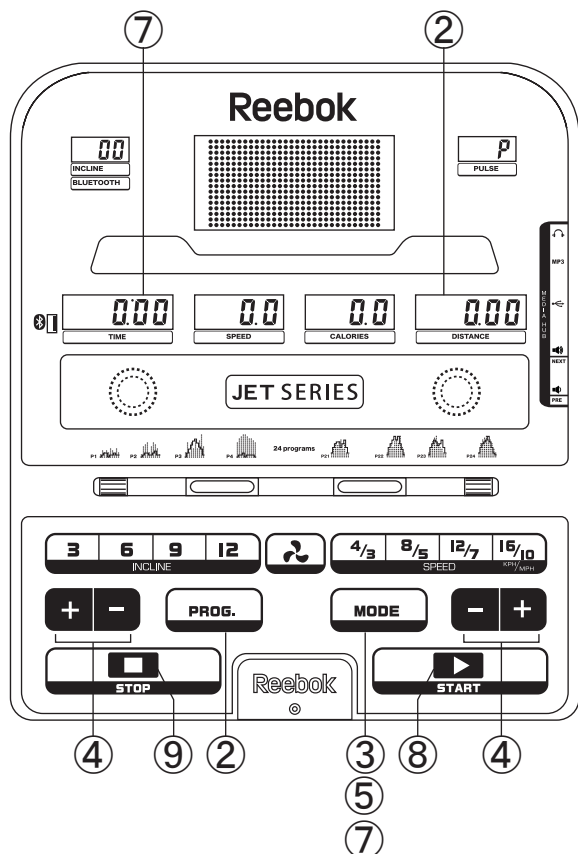
【予め設定されたワークアウトプログラム (P01～P24)】



- ① 本体前部の電源スイッチをオンにしベルトをまたぐように左右のサイドレールに立ちます。
- ② プログラム切り替えボタンを押すと距離表示の窓にプログラム番号、LED 画面にプログラムのグラフが表示されます。お好みのプログラムが表示されるまでプログラム切り替えボタンを繰り返し押ししてください。
- ③ 時間表示の窓には「10:00(=10 分)」と表示されますので、変更したい場合は傾斜増減ボタンを使って変更してください。
- ④ スタートボタンを押してベルトが動き出したらベルトに乗ります。
※プログラム実行中、速度と傾斜は自動的に変化しますが簡易速度ボタン、速度増減ボタン、簡易傾斜ボタン、傾斜増減ボタンを使用して運動中いつでも変更できます。ただし次のセグメント(時間区分)で設定された値に戻ります。
- ⑤ 運動を中断するときはストップボタンを 2 回押します。
- ⑥ プログラムが終了するとマシンは自動的に停止します。

【ユーザー定義のプログラム (U01～U03)】

速度と傾斜の変化を自由に設定してオリジナルのプログラムを作りましょう。

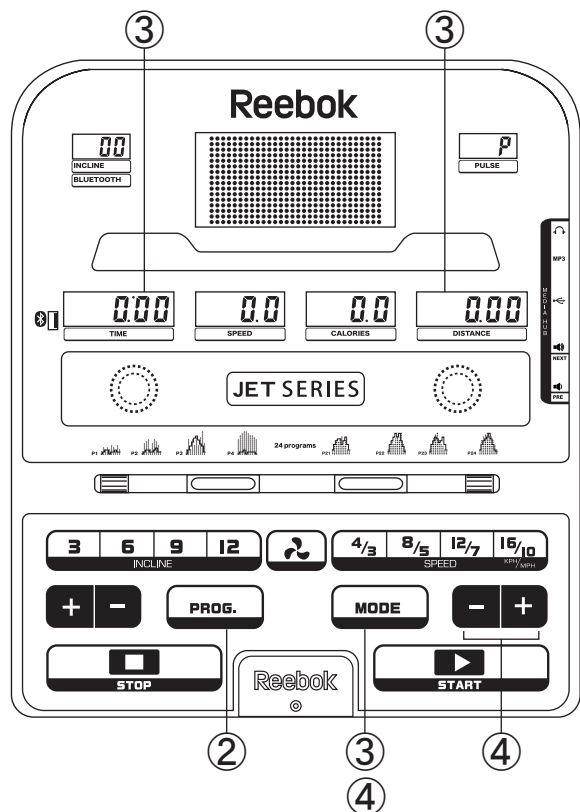


- ① 本体前部の電源スイッチをオンにしベルトをまたぐように左右のサイドレールに立ちます。
- ② 距離表示の窓に U1、U2、U3 のどれかが表示されるまでプログラム切り替えボタンを繰り返し押ししてください。
- ③ モード切り替えボタンを 1 回押すと 1 つ目のセグメントの入力状態になります。
- ④ 速度増減ボタンを使って 1 つ目のセグメントの速度をお好みの値に調整し、続けて傾斜増減ボタンを使って 1 つ目のセグメントの傾斜率も同様に調整します。
- ⑤ 調整が終わったらモード切り替えボタンを押して確定します。2 つ目のセグメントの入力状態になります。
- ⑥ 以降④と⑤の手順を繰り返して順番に 10 個のセグメントの値を全て設定してください。
- ⑦ 10 番目のセグメント調整後にモード切り替えボタンを押すと時間「10:00(=10 分)」が点滅します。時間を変更する場合は傾斜増減ボタンを使って変更してください。
- ⑧ スタートボタンを押してベルトが動き出したらベルトに乗ります。オリジナルプログラムが開始されます。
- ⑨ 運動を中断するときはストップボタンを 2 回押します。
- ⑩ プログラムが終了するとマシンは自動的に停止します。
- ⑪ 設定したプログラムは保存されます。

体脂肪機能

【体脂肪機能：パルスセンサーを利用した体脂肪判定機能】

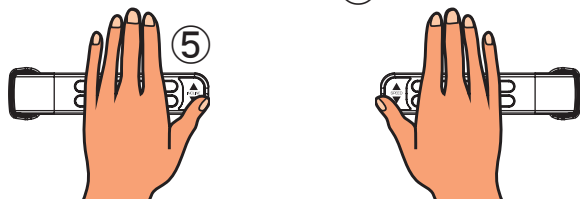
運動のプログラムではありません。ご自身の身体の状態を知るためにぜひ活用しましょう。



- ① 本体前部の電源スイッチをオンにします。
- ② 時間表示の窓に「FAT」と表示されるまでプログラム切り替えボタンを押してください。
- ③ モード切り替えボタンを1回押すと時間表示の窓に「F-1」と表示され距離表示の窓に「01」もしくは「02」の数値が表示されます。このプログラムでは表示される記号と入力する数値に次の関係があります。

(記号)	(入力する数値)
F-1(性別)	01 男性、02 女性
F-2(年齢)	10~99(歳)
F-3(身長)	100~200(cm)
F-4(体重)	20~150(kg)

※表示された数値が上記の範囲からはみ出している場合は単位が米国式のインチ、ポンドの設定になっている可能性があります。切り替え方法は「速度、距離、身長、体重の単位を切り替える」のページをご覧ください。

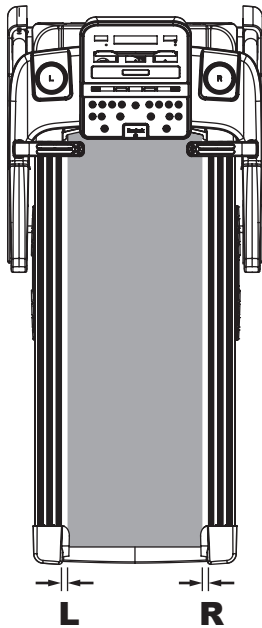


パルスセンサーの金属に両手をしっかり付けてください。

- ④ 速度増減ボタンを使って入力する数値を変更し、モード切り替えボタンを押して確定すると次の入力項目に移ります。F-4の数値まで入力してモード切り替えボタンで確定すると「F-5」と表示されます。
- ⑤ ハンドルバーのパルスセンサーに両手を5秒~10秒置くと以下のような判定結果が表示されます。

≤19	THIN (痩せ気味)
20~25	NORMAL (標準)
26~29	OVER WEIGHT (太り気味)
≥30	OBESITY (肥満)

※判定結果はあくまで目安です。医療行為の参考にはしないでください。



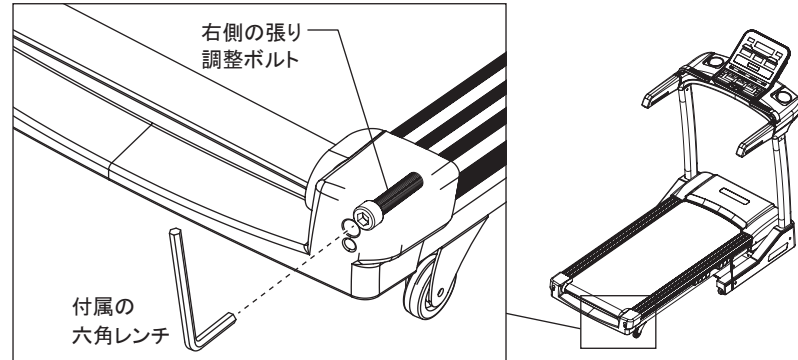
ランニングベルトの調整

ランニングベルトが次のような状態の場合は調整が必要です。

- 左右の隙間(左図の L と R)がかなり違う。
- 歩いたり走ったりしたときにモーターの回転に対してベルトがずれたり滑ったりする。

このような症状が見られた場合は以下の手順で調整してください。

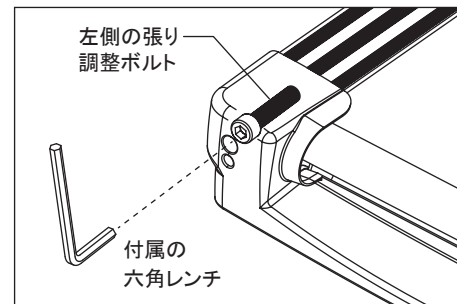
ベルトが右側に寄っている(隙間 R が小さい)ときの調整方法



操作パネルのスタートボタンを押します。ベルトが動き出したら時速 4km に設定します。ベルトを動かしながら付属の六角レンチを図のようにマシン後部右側の穴から差し入れ右側の張り調節ボルトに差し込みます。六角レンチを時計回りに 1/4 回転(=90°)程度回して様子を見ます。変化がない場合はさらに時計回りに 1/4 回転程度回します。この作業を繰り返すとベルトが少しずつ左に移動していきます。ベルトの位置がセンター(中心)付近で安定したら調整は完了です。もしもベルトが左に行き過ぎてしまった場合は六角レンチを反時計回りに少し戻して微調整してください。調整が完了したら操作パネルのストップボタンを押してベルトを止めて終了です。

ベルトが左側に寄っている(隙間 L が小さい)ときの調整方法

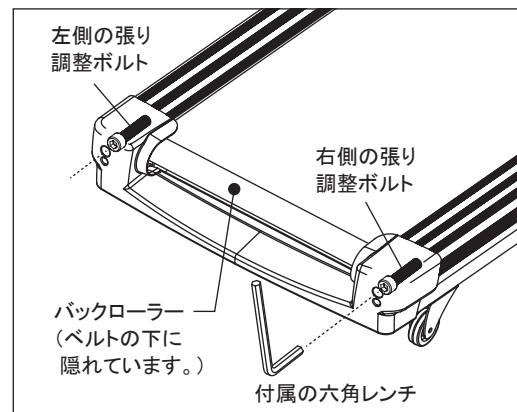
この場合はマシン後部左側の穴から六角レンチを差し入れて左側の張り調節ボルトを操作します。それ以外は上記と全く同じ手順ですので「左」の文字を「右」に置き換えて実施してください。



ランニングベルトの張り具合の調整

歩いたり走ったりしたときにモーターの回転に対してベルトずれたり滑ったりする場合はベルトの張り具合(テンション)が足りない可能性があります。その場合は次の手順で調整してください。

- ① 付属の六角レンチを右側の張り調整ボルトに差し込み時計回りに 1/4 回転(=90°)程度回します。
- ② 付属の六角レンチを左側の張り調整ボルトに差し込み時計回りに 1/4 回転(=90°)程度回します。
- ③ 実際に歩いたり走ったりして試し、症状に改善が見られない場合は上記①、②をもう一度行います。
- ④ 上記の①、②、③を繰り返すとベルトの張り(テンション)は徐々に強くなっていきます。症状が改善されたら調整は完了です。

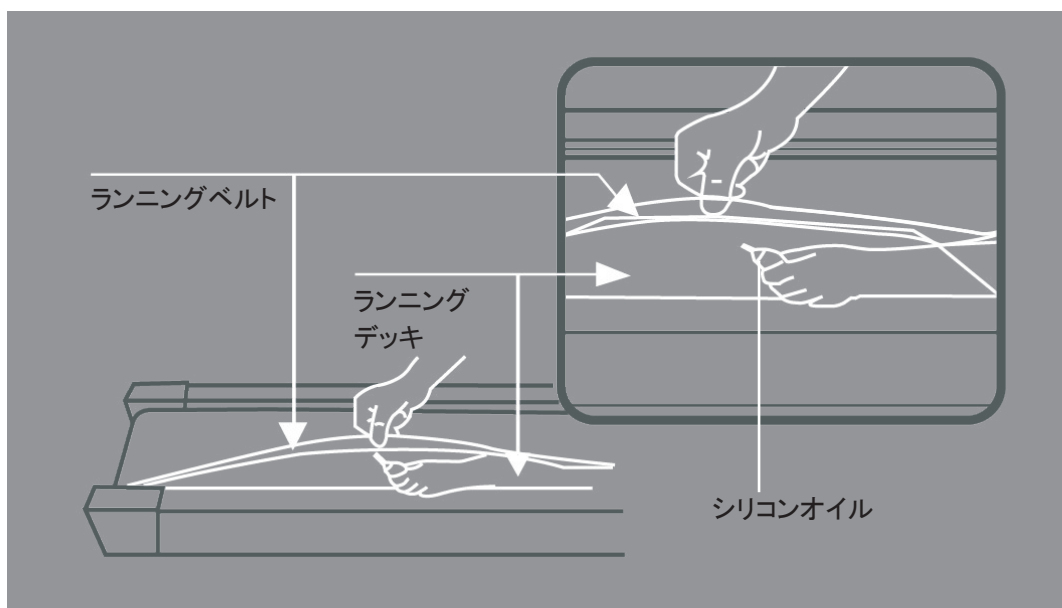


(ご注意)

張り調整ボルトを時計回りに回すとバックローラーが後ろ方向に移動するので結果的にベルトが引っ張られてテンションが強くなる仕組みです。バックローラーが右や左に歪んでしまうとベルト偏りの原因になりますので、左右の張り調整ボルトを均等に回して歪みや偏りが生じないようにご注意ください。

潤滑剤の注入

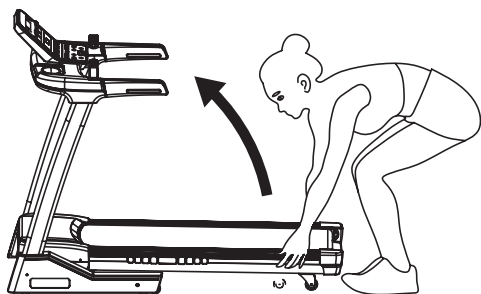
付属のシリコンオイルはランニングベルトとランニングデッキの間に注入して両者の摩擦を小さくする役目を果たします。下図のようにベルトを手で持ち上げ開いた隙間に少量注入します。ベルトの右側と左側の両方から注入しましょう。日々のお手入れとして定期的注入することをお勧めします。



走行面の折りたたみ、展開方法

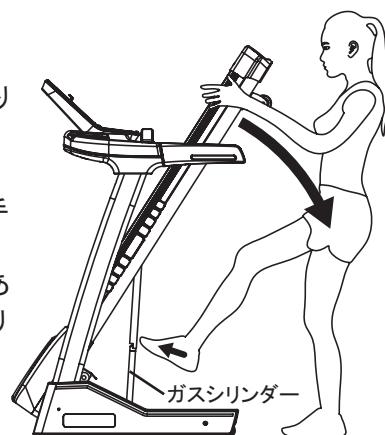
【走行面の折りたたみ】

走行面の後ろの方の両側をしっかりと持って、つかえ棒の役目をはたすガスシリンダーが「カチッ」とロックするまで持ち上げます。



【走行面の展開】

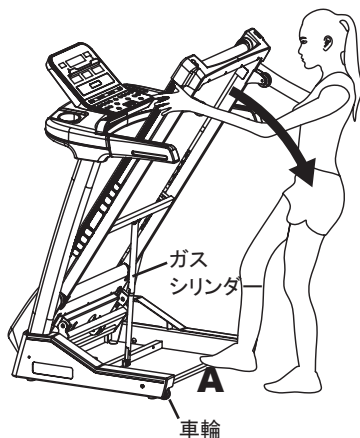
つかえ棒の役目をはたしているガスシリンダーの真ん中あたりを足先で軽く押すとロックが外れるので、走行面の後ろを軽く手前に引いてください。一旦降下し始めるとあとは重力で床まで降ります。



移動方法

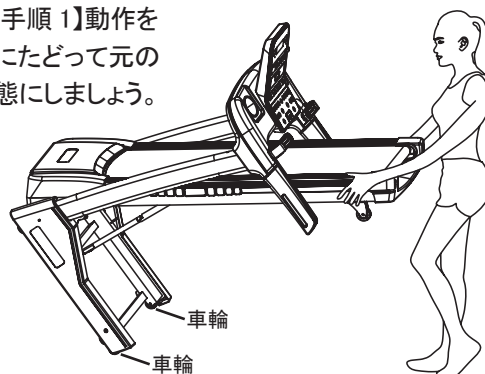
【手順 1】

ガスシリンダーがロックされている状態で、ベースフレームの手前(A)のあたりに足を置いて押さえ、その位置を支点としてトレッドミル全体を手前に傾けます。車輪で転がって動かないようご注意ください。

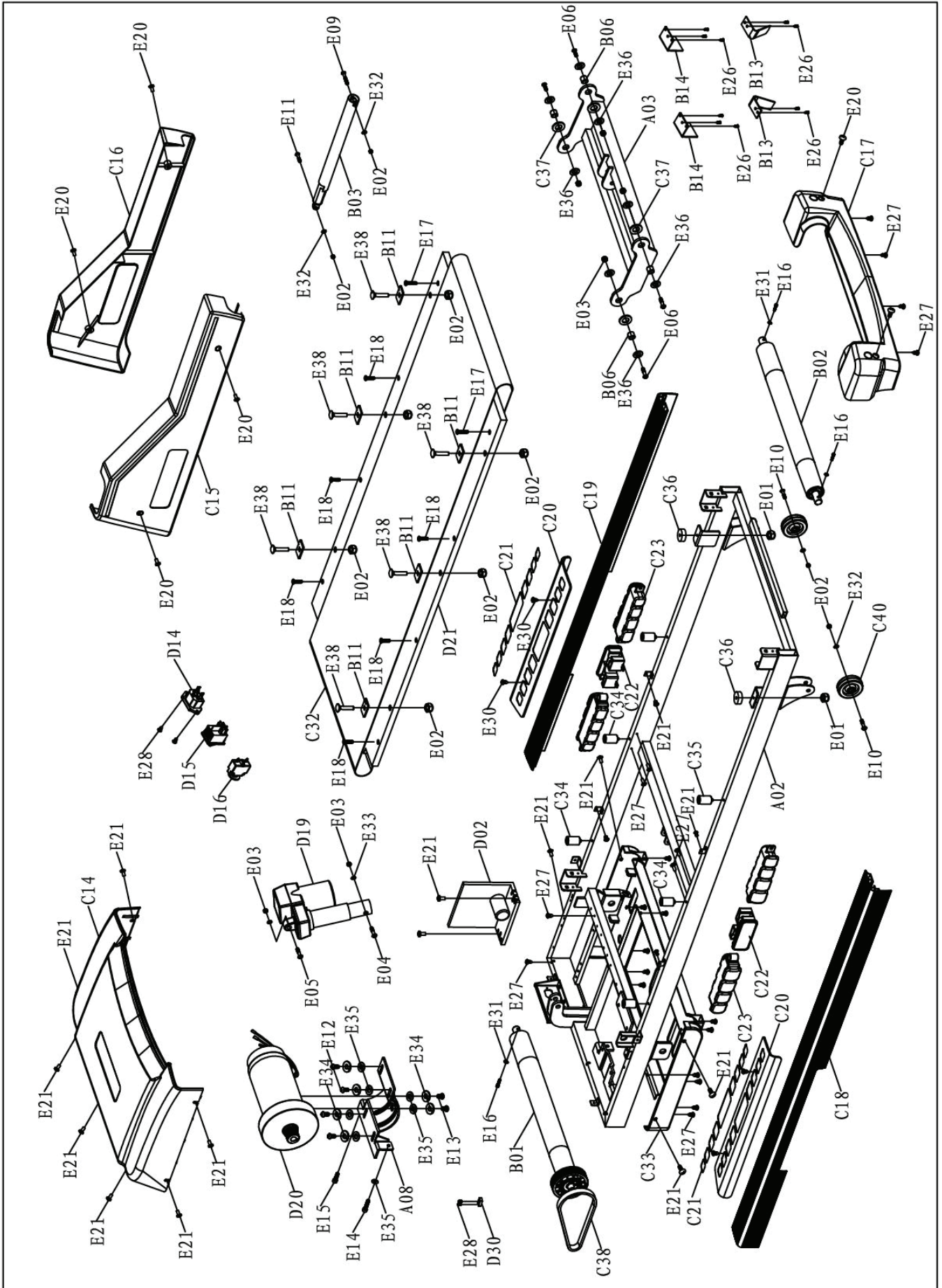


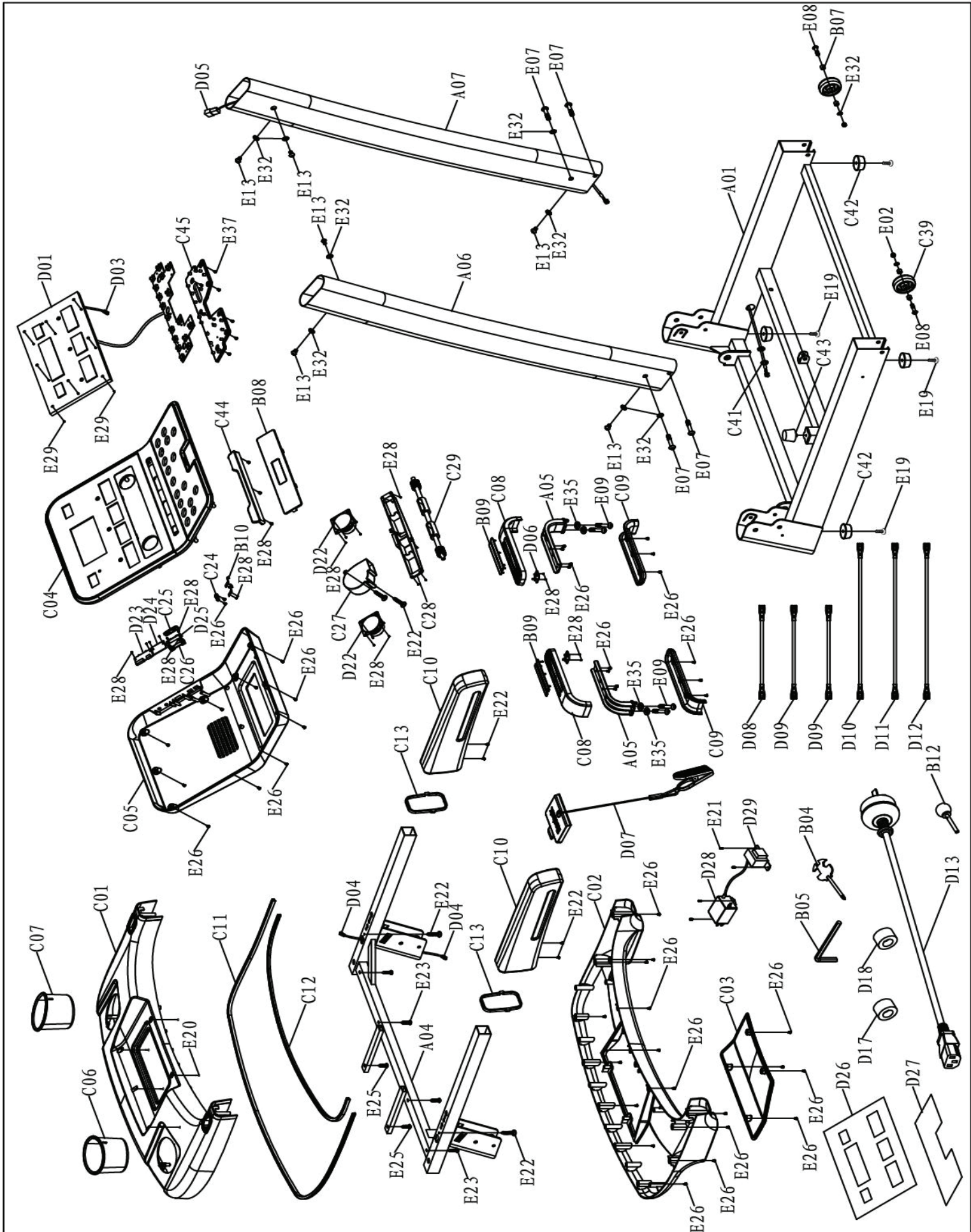
【手順 2】

図のように走行面が水平になるまで傾けたら、車輪を使って移動してください。移動が終わったら【手順 1】動作を逆にたどって元の状態にしましょう。



EXPLODED DRAWING





PARTS LIST

No.	Part description	Qty	No.	Part description	Qty	No.	Part description	Qty
A01	base frame	1	C24	safety key base	1	D24	USB board	1
A02	main frame	1	C25	volume control button	1	D25	volume control board	1
A03	incline bracket	1	C26	base of volume control button	1	D26	console panel sticker	1
A04	console bracket	1	C27	fan	1	D27	function button sticker	1
A05	pulse bracket	2	C28	fan guide	1	D28	filter	1
A06	left upright tube	1	C29	fan axis	1	D29	inductance	1
A07	right upright tube	1	C30			D30	speed sensor	1
A08	motor bracket	1	C31			E01	nut	2
B01	front roller	1	C32	running belt	1	E02	nut	12
B02	back roller	1	C33	motor bottom cover	1	E03	nut	6
B03	cylinder	1	C34	black cushion	4	E04	bolt	1
B04	cross wrench with screw driver	1	C35	blue cushion	2	E05	bolt	1
B05	5# Allen wrench	1	C36	blue cushion	2	E06	bolt	4
B06	bushing	4	C37	plastic pad	4	E07	bolt	4
B07	transport wheel bushing	4	C38	motor belt	1	E08	bolt	2
B08	speaker net	1	C39	transport wheel	2	E09	bolt	5
B09	pulse steel plate	4	C40	adjustable wheel	2	E10	bolt	2
B10	spring plate	2	C41	ring-shape wire plug	2	E11	bolt	1
B11	side rail pressing sheet	6	C42	flat foot pad	4	E12	bolt	4
B12	locking pin	1	C43	cone-shape cushion	1	E13	bolt	8
B13	belt hook	2	C44	plastic holder	1	E14	bolt	1
B14	hide board	2	C45	button board	1	E15	bolt	1
C01	console top cover	1	D01	computer board	1	E16	bolt	3
C02	console bottom cover	1	D02	control board	1	E17	bolt	2
C03	console back cover	1	D03	top signal wire	1	E18	bolt	6
C04	console panel	1	D04	middle signal wire	1	E19	bolt	4
C05	console panel bottom cover	1	D05	bottom signal wire	1	E20	bolt	11
C06	left water bottle	1	D06	pulse button	2	E21	bolt	21
C07	right water bottle	1	D07	safety key	1	E22	screw	8
C08	pulse top cover	2	D08	AC single wire	1	E23	screw	4
C09	pulse bottom cover	2	D09	AC single wire	2	E24		
C10	handle bar	2	D10	AC single wire	1	E25	screw	2
C11	decoration strip i	1	D11	AC single wire	1	E26	screw	54
C12	decoration strip ii	1	D12	grounding wire	1	E27	screw	22
C13	handle bar decoration ring	2	D13	power wire	1	E28	screw	35
C14	motor top cover	1	D14	power socket	1	E29	screw	8
C15	left upright tube cover	1	D15	on-off button	1	E30	screw	4
C16	right upright tube cover	1	D16	overload protector	1	E31	washer	3
C17	back end cover	1	D17	magnet ring	1	E32	washer	14
C18	left side rail	1	D18	magnet core	1	E33	washer	2
C19	right side rail	1	D19	incline motor	1	E34	spring washer	6
C20	anti-slip pad	2	D20	DC motor	1	E35	flat washer	11
C21	sticker of anti-slip pad	2	D21	running board	1	E36	big washer	8
C22	cushion	2	D22	speaker	2	E37	screw	7
C23	air cushion	4	D23	audio board	1	E38	bolt	6

RVJF-10721BK JET 300 Treadmill



前方にシリアルシールがございます。

Reebok ランニングマシン JET100/300

お客様 トラブルシューティング



このトラブルシューティングは、本製品を安全にお使いいただくために、製品本体やユーザーガイドへ注意事項や禁止事項をお知らせする警告表示が表示されています。誤った使い方をすると、けがや火災の原因になることがありますので、全ての警告及び注意事項を御理解下さいますようお願い致します。

1. マシンを電源に接続してもスクリーンに画面が映らない :

- a: ノーフューズブレーカ (NFB) をご確認ください、ブレーカーがトリップ(遮断)している場合は、元に戻して下さい。
- b: 電源スイッチが ON となっているか、または電源コード、コンソールディスプレイのケーブル(*)が正しく接続されているか 確認をお願いします。
(*) ケーブル接続の詳細は、組立マニュアル(ASSEMBLY MANUAL)をご覧ください。

もし症状が変わらない場合は、弊社カスタマーサービスまでお問い合わせ下さいませ。

2. 画面に E01 エラーメッセージ : コンピュータボードからコントロールボードへの信号障害 (信号故障)

- a: コンソールディスプレイとコントロールボードを接続しているケーブル(D04 及び D05)の確認をお願いします。

もしエラーメッセージが残るようでしたら、弊社カスタマーサービスまでお問い合わせ下さいませ。

3. 画面に E02 エラーメッセージ：防爆保護またはモーターの異常

弊社カスタマーサービスまでお問い合わせ下さいませ。

4. 画面に E03 エラーメッセージ：フロントローラーにあるスピードセンサーからの信号なし

弊社カスタマーサービスまでお問い合わせ下さいませ。

5. 画面に E04 エラーメッセージ：インクラインの異常

弊社カスタマーサービスまでお問い合わせ下さいませ。

6. 画面に E05 エラーメッセージ：過電流保護

a: モーターに負荷をかけた事によって高い電流が供給された可能性があります。

本体はシステム自体を保護するためにモーターをシャットダウンしますので、ランニングマシンを再起動してください。

もしエラーメッセージが残るようでしたら、弊社カスタマーサービスまでお問い合わせ下さいませ。

7. マシンがスタートできない：スタートボタンを押しても、時間はカウントされていくが、モーターが動かない。またスクリーンにはエラーコードも表示されない。

弊社カスタマーサービスまでお問い合わせ下さいませ。

8. コンソール上に“OIL”表示され、警告音が鳴る

ランニングベルト、ランニングデッキへの潤滑油を注入を促進するメッセージとなります。

この警告音をリセットするためには、3 秒間“STOP”ボタンを押し続けて下さい。

本製品は、300 キロ(188 マイル) 走行した時、その警告音と“OIL”がコンソールに表示されます。

なお、ランニングベルトの動きが正常な場合は、潤滑油の注入はご不要です。

また潤滑油は、ランニングベルトとデッキの間、走行地点に少しずつ注入し、ランニングベルトの動きを確認しながら行ってください。

9. ランニングベルト ノッキング

弊社カスタマーサービスまでお問い合わせ下さいませ