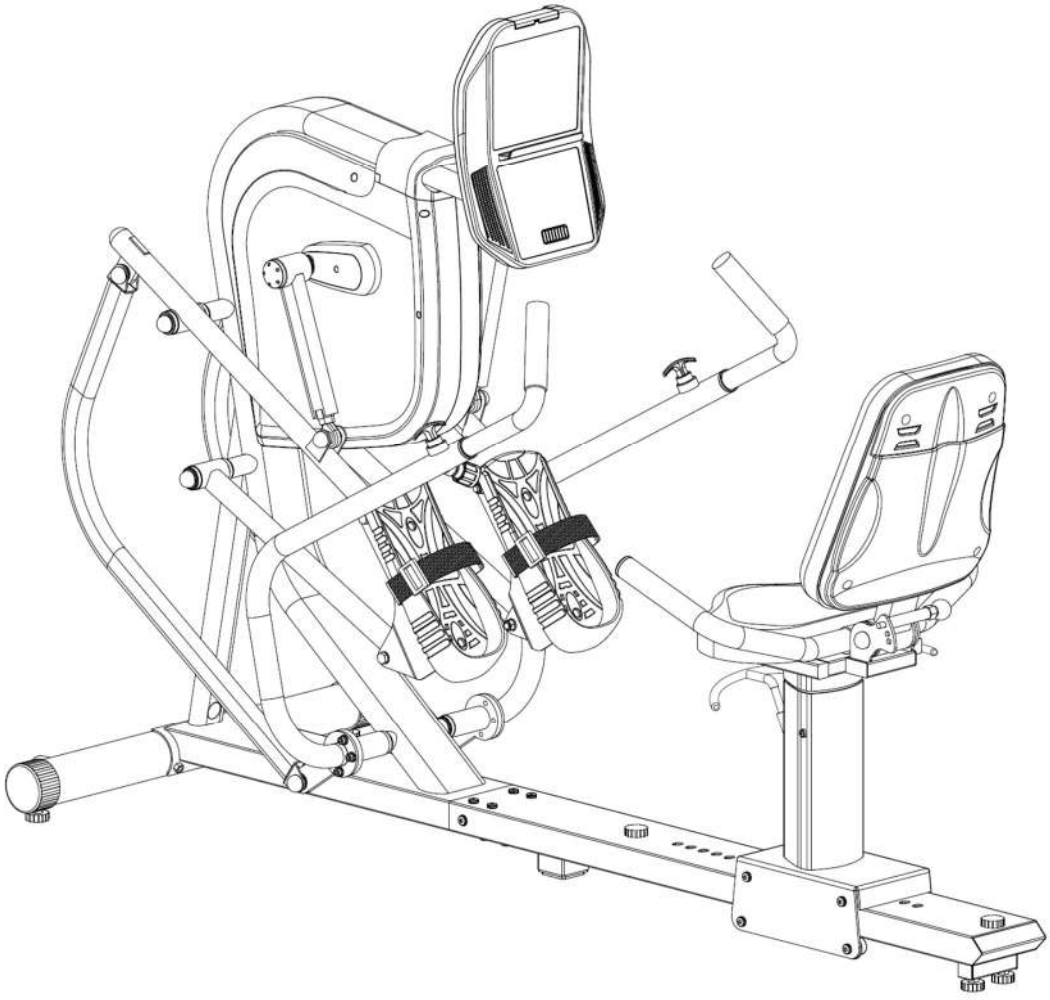
取 扱 説 明 書

スマートステップ＜SRS-75200＞



■この度は SRS-75200 スマートステップをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
この取扱説明書は本製品の組み立て方及び使用方法、ご使用上の注意事項について記載しております。
ご使用前に必ずこの取扱説明書をお読みいただき、正しくご使用ください。
■お読みになった後もこの取扱説明書を大切に保管ください。本製品を譲渡される場合は、この取扱説明書も一緒にお渡しください。

安全にご使用いただくために

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、
必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。
本書をお読み頂き内容をよく理解してから安全に正しくお使いください。
本取扱説明書及び常識的な安全上の注意を無視して発生した身体的・物質的損害に関しては一切責任を負いかねます。

このような絵表示は、 必ず実行していただく「強制」の内容です。

このような絵表示は、 してはいけない「禁止」の内容です。

警告

これらの警告を無視して誤った取扱いをすると、
使用者が死亡または重傷を負う可能性が想定されます。

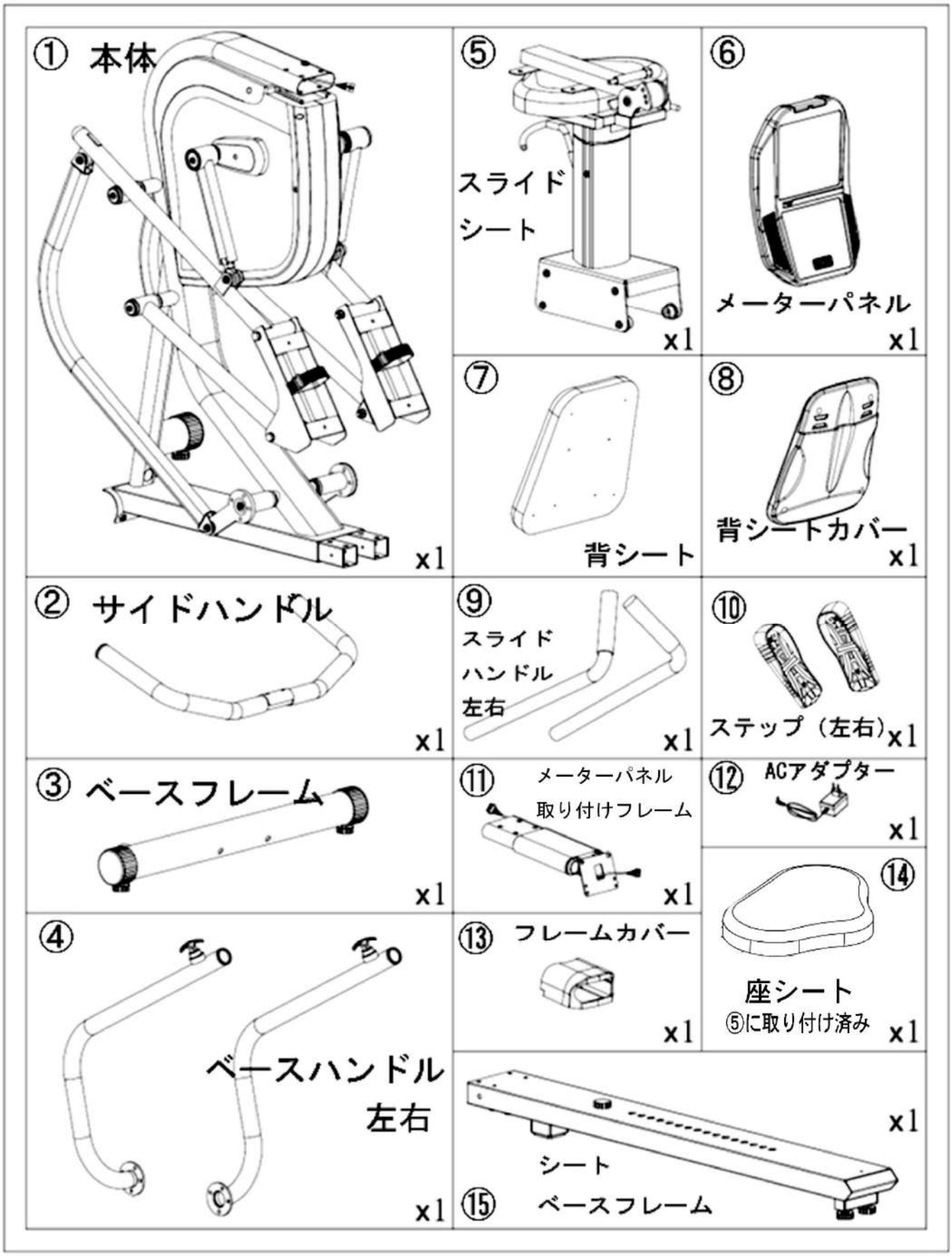
- 本機はぐらついたり、倒れたりしない安定した場所でご使用ください。転倒すると大きな事故につながります。また周囲には安全なスペースを確保し、万一の転倒などに備えてください。
- 電熱機器や火気類の近く、布団や繊維類の上では使用しないでください。また本機が濡れていたり、水気のある場所では使用しないでください。感電や火災、損傷の原因となります。
- 組み立ておよび運搬時は、転倒の恐れの無い平らで安定した場所において2人以上で行い、手袋を着用して指の挟みこみや転倒時等の万一の怪我等に備えてください。
- 分解や改造はしないでください。改造時・改造後のトラブルは一切の責任を負いかねます。また、分解や改造を行った時点で保証対象外となりますのでご注意ください。
- ご使用前には、各部ボルトやナット、溶接部等が正常に固定されているか必ずご確認ください。異常のあるままご使用になられますと、使用中に部品が外れるなど事故の恐れがあります。
- 濡れた手で電源などのケーブルやプラグ、メーターパネル等を触らないでください。
感電や本機の故障等の原因となります。
- 長い髪は束ねてからご使用ください。
稼動部に巻き込まれるなどして事故の原因となります。
- 本機をご使用の際は身体にフィットしたトレーニングウェア・シューズをご着用ください。
シャツなど衣服の一部が本機に巻き込まれると危険です。
- 指輪・ネックレス・ピアス等のアクセサリー類を取り外してからご使用ください。本機に引っ掛かったり、巻き込むなどして大きな事故の原因となります。
- 非使用時・使用中を問わず、小さなお子様が近づかないようにしてください。稼動部に指を挟んだり、転倒等により大きな怪我の原因となる可能性があります。
- お子様やご年配の方がご使用になられる場合には、保護者の監視の元に行ってください。
転倒事故等の心配がございます。
- 運動中に、立ちくらみ・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・寒気・頭痛など身体に異常を感じたら、直ちに運動を中止してください。
健康に害を及ぼす恐れがあります。
- 身体の不自由な方がご使用になられる際には、必ず保護者の監視の元に行ってください。
- 使用中に周りの人が本機や使用者を押したり引いたりする行為はやめてください。
事故や怪我をする恐れがあります。

注意

これらの注意事項を無視して誤った取り扱いをすると、
使用者が障害を負う可能性および物理的損害の発生が想定されます。

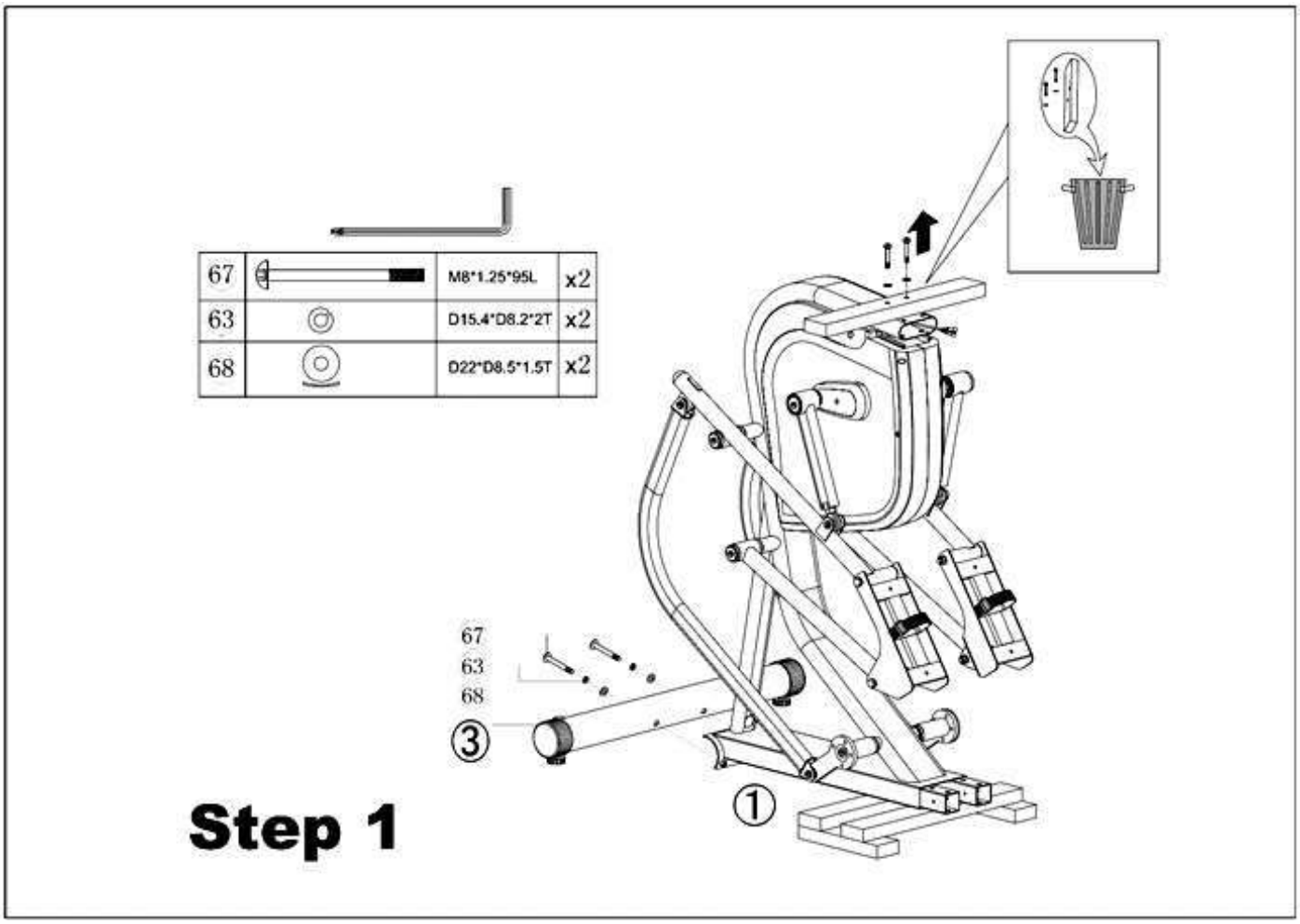
- 長時間の無理な運動はせず適度な休憩を取って下さい。
また運動中は絶対に息を止めないで運動の強度に合わせて自然に呼吸してください。
- 屋外や、水にぬれる場所でのご使用はできません。
湿気や紫外線によりフレームや各部分が錆びたり腐食したりすることがあります。
- 急な運動は心臓や筋肉に負担を掛け、かえって身体を痛めます。筋挫傷等を防ぐ為に5分～10分程の準備運動と、運動後にも5分～10分程のクールダウン運動を行ってください。
- 運動中、床を傷つけないよう必ずマット等を敷いてご使用ください。
マット等を使用しないと、床に傷をつける場合があります。
- 運動中はハンドル等をしっかりと握ってください。
足を滑らせた時など、転倒する危険があります。
- ご使用中に気分が悪くなった時や、痛み、めまいを感じた場合には、直ちに使用を中止して医師の診断を受けてください。
体調が優れない場合でのご使用は止めてください。
- 地球の環境保護のため、不法投棄などは行わないでください。
廃棄する場合は各自治体の取り決めに従って廃棄してください。
- 飲酒後や薬物を服用後などのように感覚が鈍くなっている時には使用をおやめください。
事故に繋がるおそれがあります。
- 室内用に設計された製品です。かならず室内でご使用下さい。
室外で使用すると製品寿命短縮・故障の原因となります。
- 電源コードや各種ケーブルなどで本機を引っ張ったり動かそうとしないでください。
故障の原因となります
- 本機の汚れをとる場合は柔らかい布にぬるま湯をつけてふき取って下さい。シンナーやアルコールを使用すると部品が腐食したり塗装を侵すことがあります。
- 保管、点検、組み立て、運搬時には必ず電源プラグを抜いてください。
- 家庭用電源を使用する場合、同じコンセントに他の電気装置を繋いで使用しないでください。(タコ足配線禁止)
火災や損傷の恐れがあります。
- 必ず指定の電源電圧(交流100V)で使用してください。
指定外の電源で使用すると感電・火災の原因となります。

部品チェックリスト:


① 本体
x1
⑤
スライド
シート
x1
⑥
メーターパネル
x1
⑦
背シート
⑧
背シートカバー
x1
② サイドハンドル
x1
⑨
スライド
ハンドル
左右
x1
⑩
ステップ（左右）x1
③ ベースフレーム
x1
⑪
メーターパネル
取り付けフレーム
x1
⑫ ACアダプター
x1
⑭
座シート
⑤に取り付け済み
x1
④
ベースハンドル
左右
x1
⑬ フレームカバー
x1
x1
シート
⑮ ベースフレーム

組み立て

ステップ 1

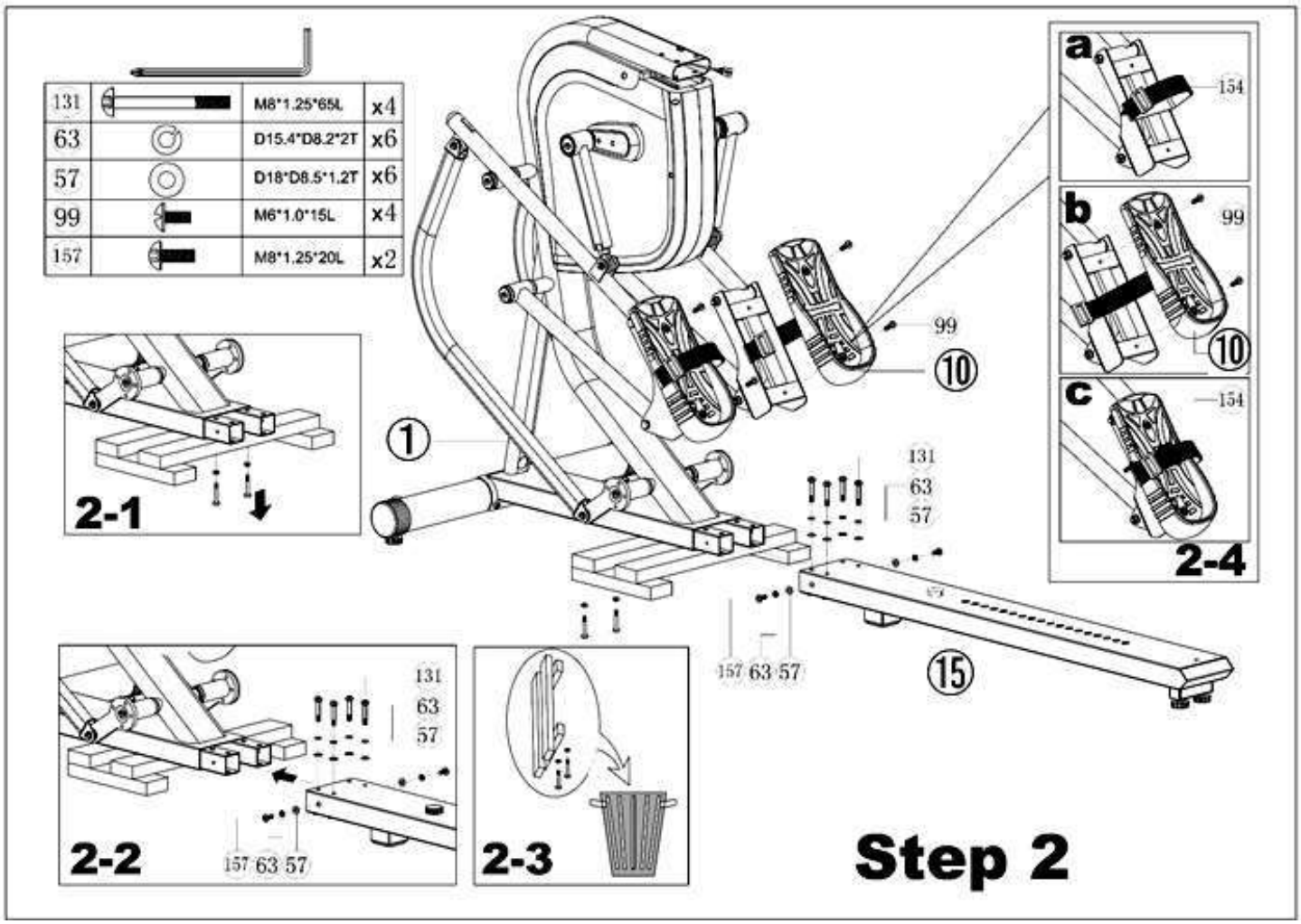


組み立てはお二人で行っていただく事を推奨します。

1） ①本体上部の木板を①本体から取り外します。この木板は梱包時の保護用で商品には使用しませんので廃棄ください。

2）③ベースフレームを 67 のボルト、63 のスプリングワッシャ、68 の湾曲ワッシャを使い、①の本体に取り付けます。

ステップ 2



1)①本体下のボードについているボルトを外します。

このボードは梱包保護用ですので、廃棄していただきますが、⑮シートベースフレーム組み立てまでは①本体の下に敷いていただくと便利です。

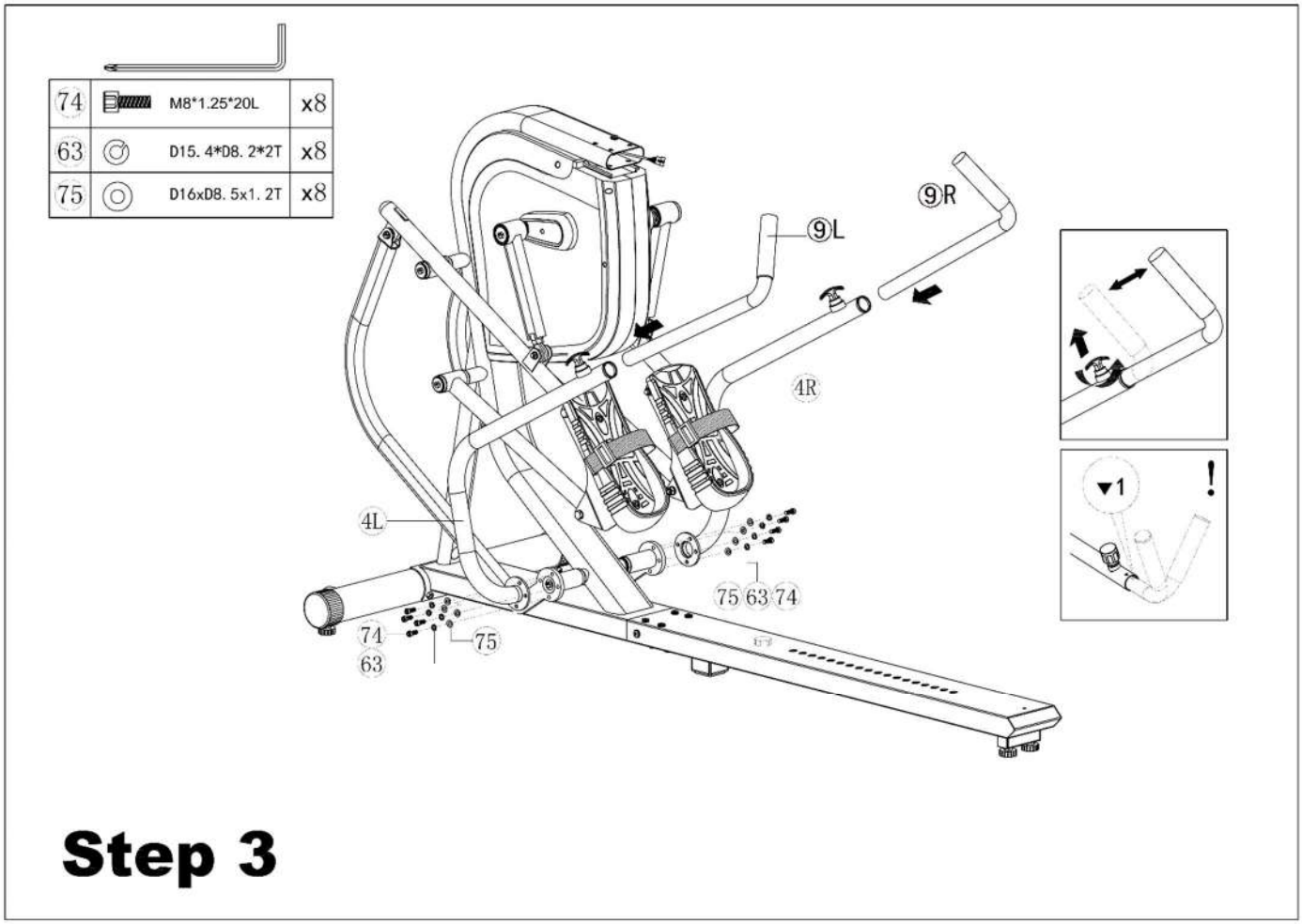
2)⑮シートベースフレームを 131 ボルト、63 スプリングワッシャ、57 フラットワッシャ及び、157 ボルト、63 スプリングワッシャ、57 フラットワッシャを使い組み立てます。

2－2図を参照ください。

3)⑩の左右ペダルと 154 のペダルベルトを 99 のボルトを使い組み立てます。

2－4図を参照ください。

ステップ 3



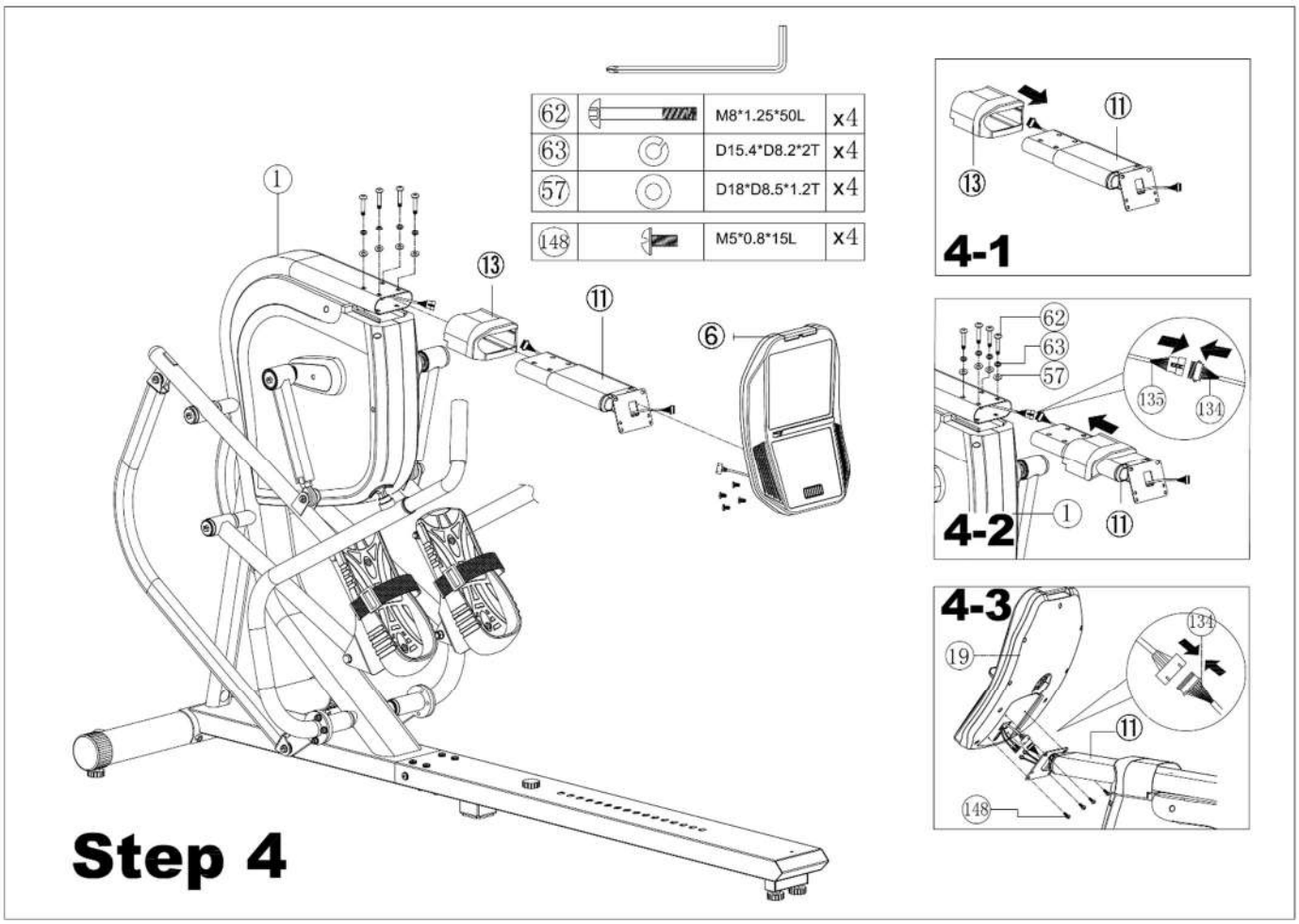
1）④L 左ベースフレームと④R 右ベースフレームを、74 ボルト、63 スプリングワッシャ、75 平ワッシャを使い、① 本体に取り付けます。

2） ⑨L 左スライドハンドルと⑨R 右スライドハンドルを④L 左ベースハンドルと④R 右ベースフレームに差し込みます。

この際、④L 及び④R に付いている T 型ノブボルトを緩めてから、ノブを引っ張り差し込みます。

⑨L,⑨R のスライドハンドルをお好きな長さに調節し、T 型ノブで固定します。

ステップ 4



1）⑬フレームカバーを⑪メーターパネル取り付けフレームに差し込みます。（図4－1参照）

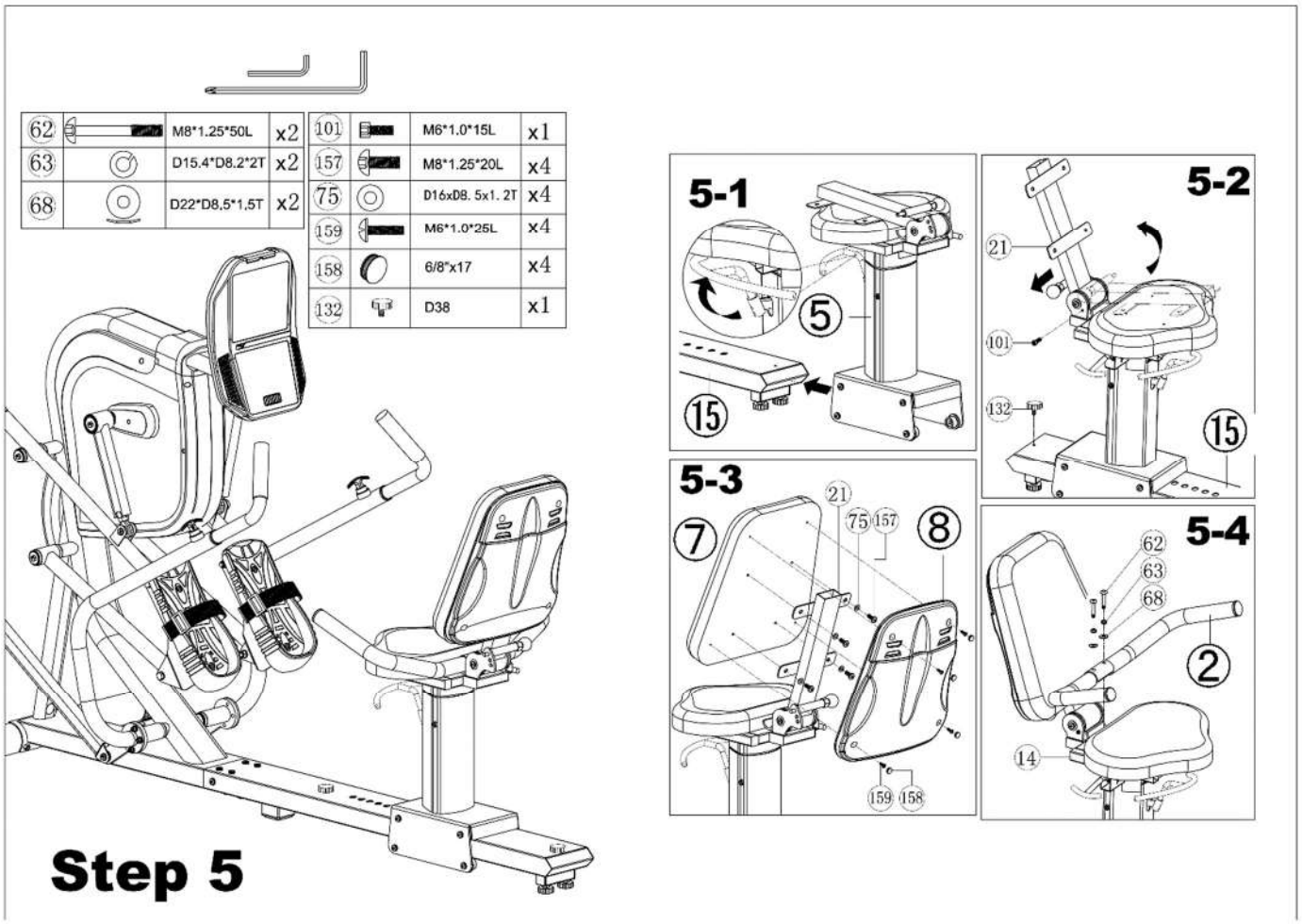
2）①本体に⑪メーターパネル取り付けフレームを差し込みます。その際①本体側と⑪メーターパネル取り付けフレーム側のコネクターを接続します。（図 4-2 参照）

62 ボルト、63 スプリングワッシャ、57 平ワッシャーを使い①本体に取り付けます。

3）⑥メーターパネルを⑪メーターパネル取り付けフレームに⑥に仮止めしてあるボルトを使い取り付けます。

その際、⑪メーターパネル取り付けフレーム側のコネクターと⑥メーターパネル側のコネクターを接続してください。（図4－3参照）

ステップ 5



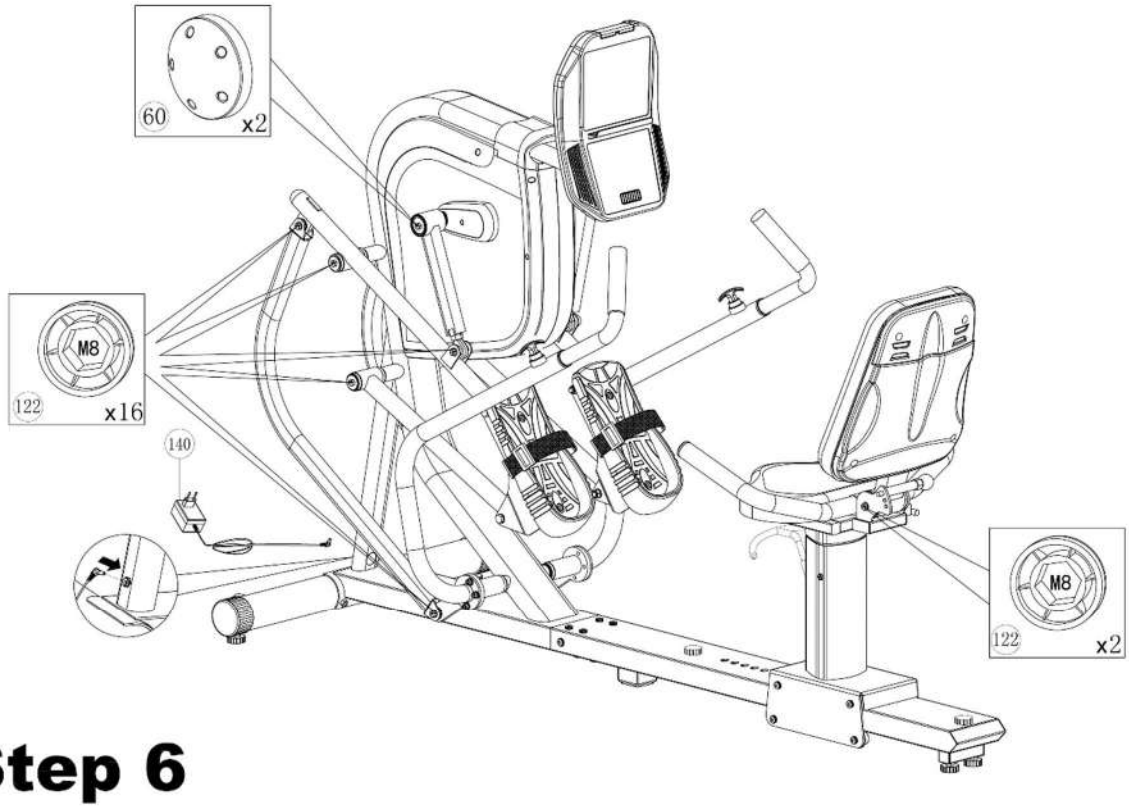
1）⑤スライドシートを⑮シートベースフレームに差し込みます。⑤スライドシート前下にある黄色のレバーを引き上げながら差し込んでください。（図 5-1 参照）

2）㉑背シートフレームをおこします。スライドピンで角度を調節し、101 のボルトで組み付けます。（図5-2 参照）

3）⑦背シートを㉑背シートフレームに 157 ボルトと 75 平ワッシャを使い取り付けます。
⑦背シートの取り付け後、⑧背シートカバーを 159 ボルトを使い取り付けてください。　　その後それぞれのボルト穴に 158 の樹脂キャップを取り付けます。（図 5-3 参照）

4）②サイドハンドルを⑭座シート後方のフレームに 62 ボルト、63 スプリングワッシャ、68 湾曲ワッシャを使い取り付けます。（図 5-4 参照）

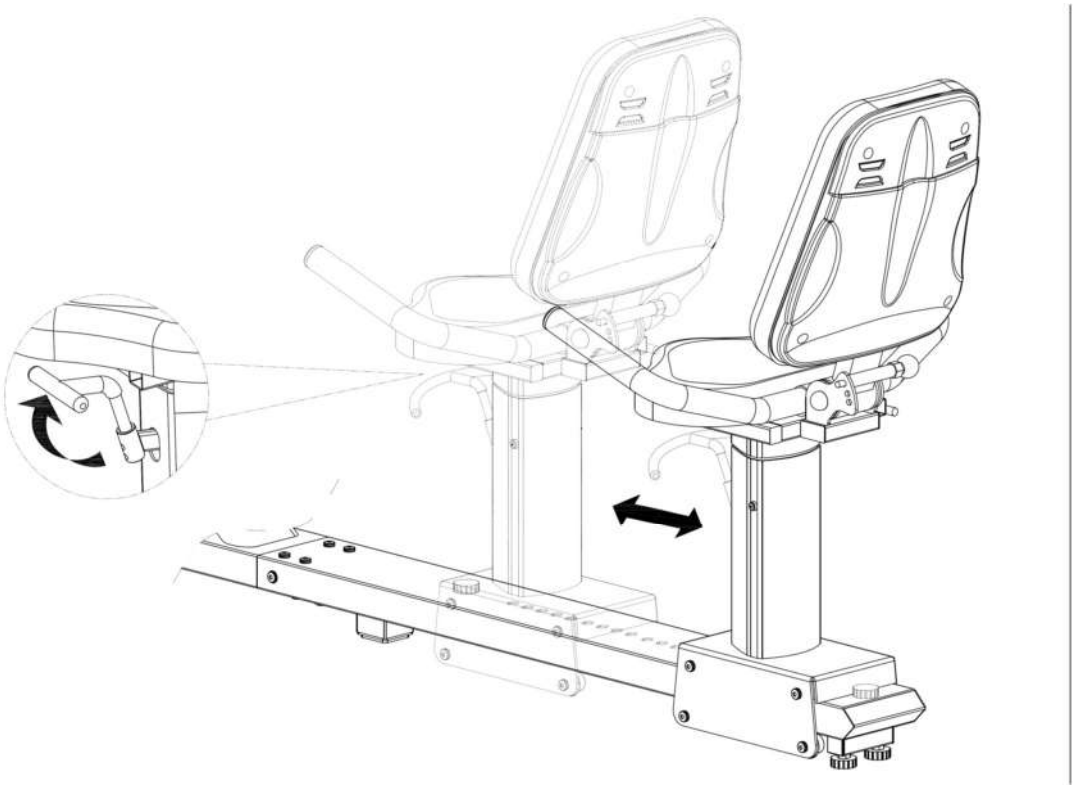
STEP6



1）60 の軸カバー× 2 と 122 のボルトカバーを× 1 8 を各所に被せてください。

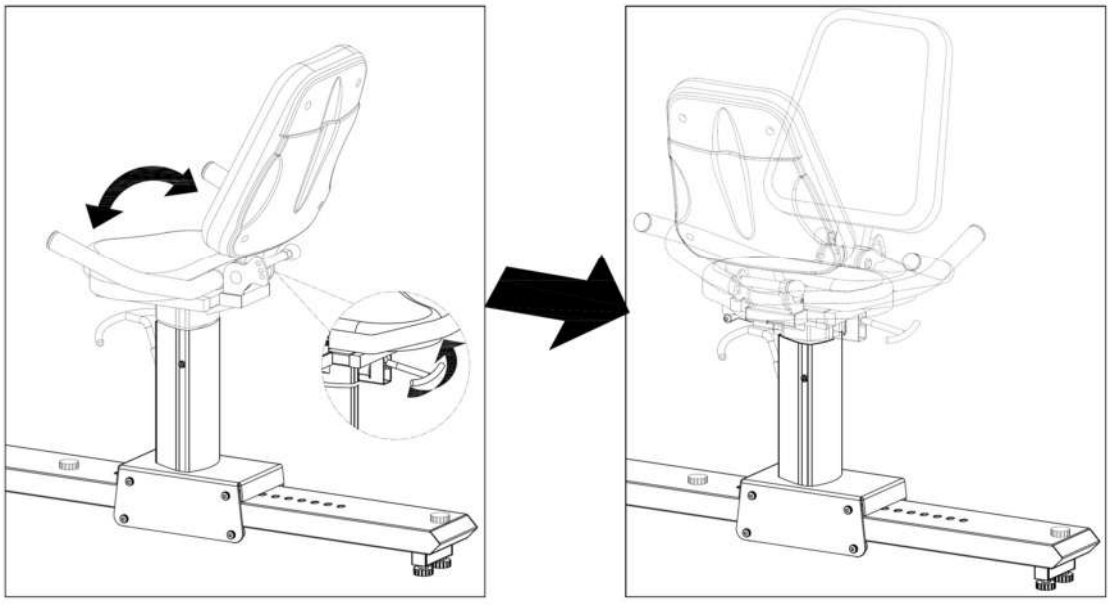
2）140 の AC アダプターを差し込んでください。

シートのスライド方法



シート前方下にあるレバーを引き上げるとシートがスライドします

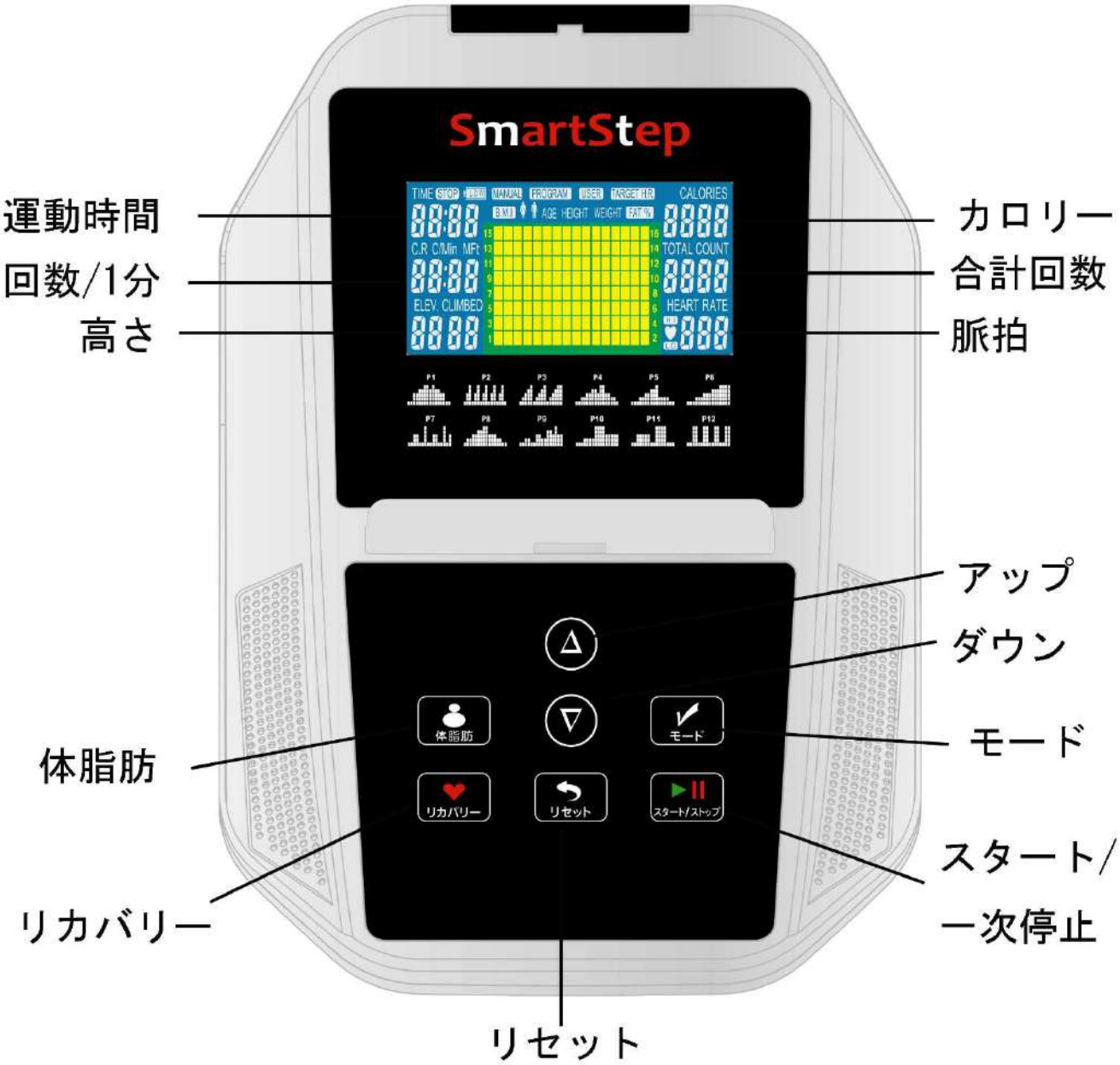
シートの回転方法



シート右下のレバーを引き上げると、シートを回転させることが出来ます。
乗り降りの際にご使用ください。

モニター使用説明

1:メーターパネル

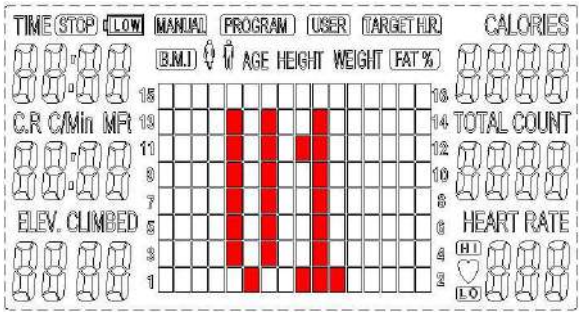


カロリー：運動で消費したカロリーを表示します
合計回数：ステップした合計回数が表示されます
脈拍：心拍数を表示します。この機能を使用するためには、別途チェストベルトが必要です
運動時間：運動した時間を表示します
回数/1 分：1 分間にステップした回数が表示されます

高さ：ステップ運動で登った高さが表じされます

1：操作手順

①AC アダプターを本体前方のジャックに差し込んでください。



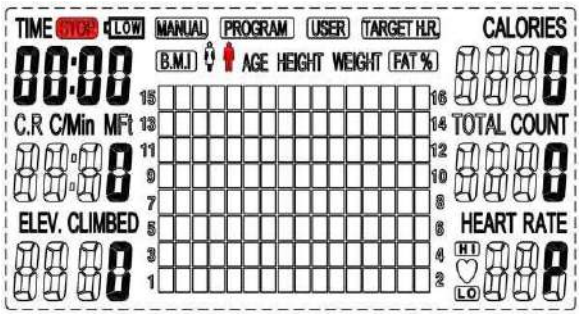
の画面表示（初期画面）になります。

このモニターにはご利用者様を4名まで登録できます。

アップ＆ダウンボタンを押してU1,U2,U3,U4を選択ください。

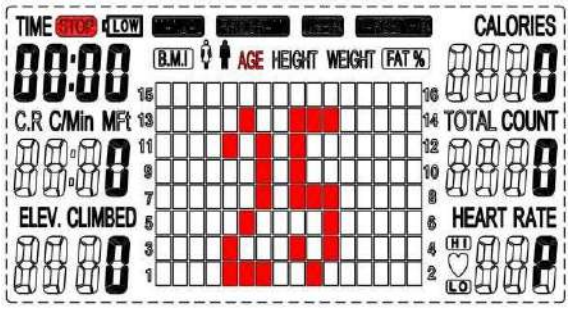
②数値の入力

〇初期画面の状態からモードボタンを押すと、性別入力画面になります。アップ＆ダウンボタンで性別を選択してください。



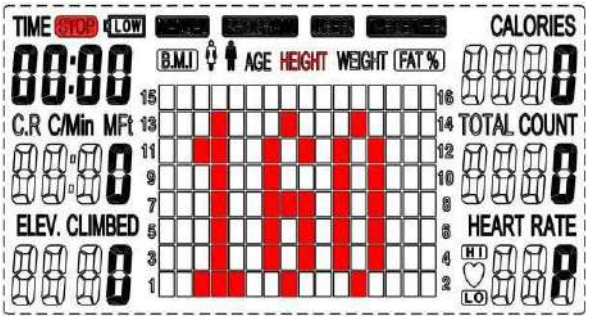
〇もう一度モードボタンを押すと年齢設定画面なります。

アップ＆ボタンで年齢の設定を行ってください。



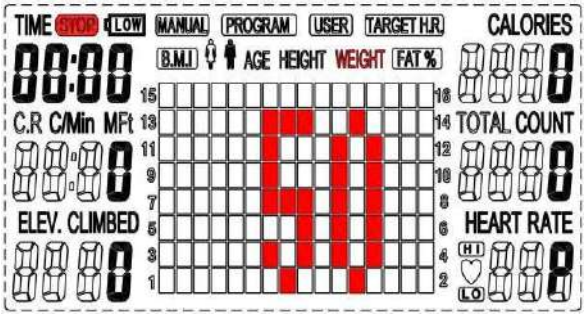
〇さらにモードボタンを押すと身長の設定画面になります。

アップ＆ダウンボタンで身長の設定を行ってください。



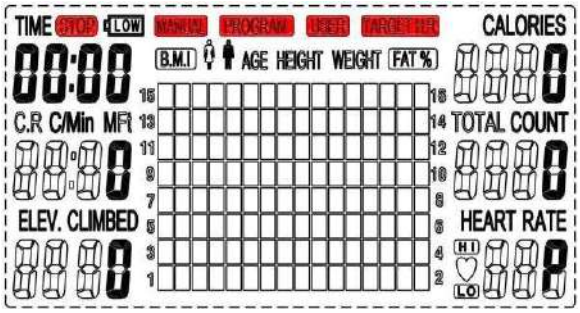
〇さらにモードボタンを押すと体重の設定画面になります。

アップ＆ダウンボタンで体重の設定を行ってください。



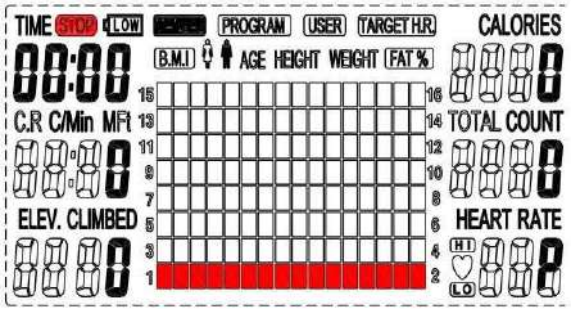
これで設定は終わりです。

ここでモードボタンを押すと下の画面が表示されます

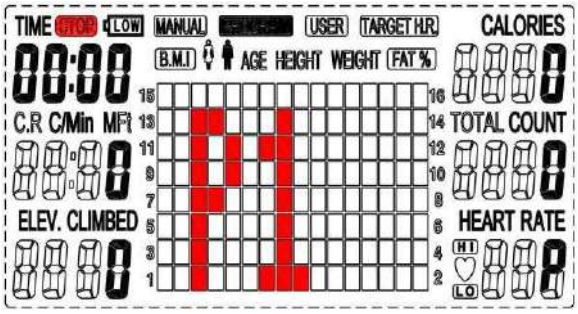


〇表示画面上部のSTOP、MANUAL,PROGRAM,USER,TURGETHRが点滅します。
この状態でMANUAL,PROGRAM,USER,TURGETHRのモードを選択する事が出来ます。

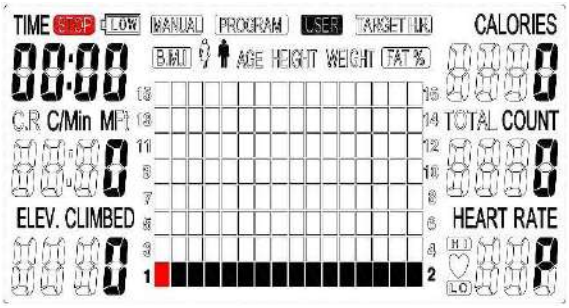
③アップ＆ダウンボタンを押すたびに、選択したモードが表示されます



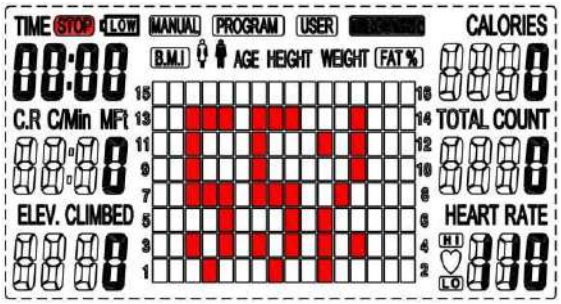
マニュアルモード選択時



プログラムモード選択時

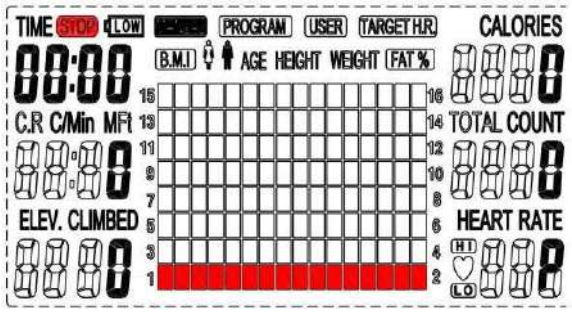


ユーザーモード選択時



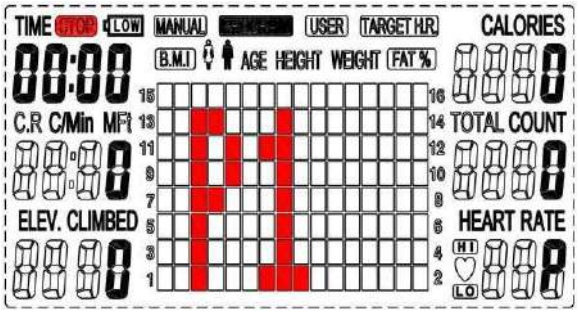
TURGETHRモード選択時

④先ずはMANUALモードから説明します



〇マニュアルモードを選択します。
この時点でスタート/一時停止ボタンを押すと、イコライザーの最初の部分が点滅し運動のスタートです。
ペダルの重さ(負荷)はアップ＆ダウンボタンで調節ください。
もう一度スタート/一時停止ボタンを押すとモニターはストップします。
この状態では一時停止状態になっています。
記録した各数値をリセットするためにはリセットボタンを長押しください

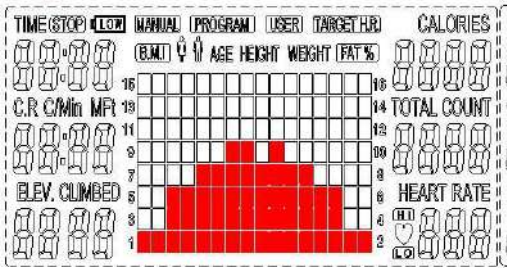
⑤PROGEAMモードの選択



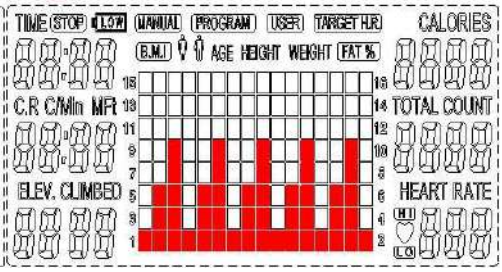
プログラムモードを選択します

プログラムモードを選択した最初はP1が表示されP1の負荷プログラムで運動が出来ます
プログラムはP1～P12の12種類があり、アップ＆ダウンボタンで選択できます
それぞれのプログラム内容は以下の通りです

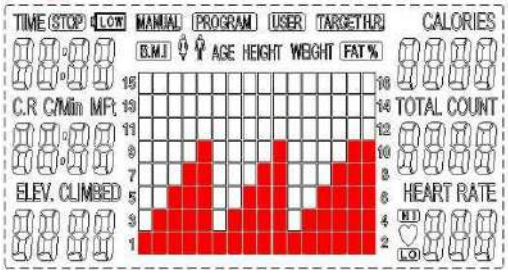
P1



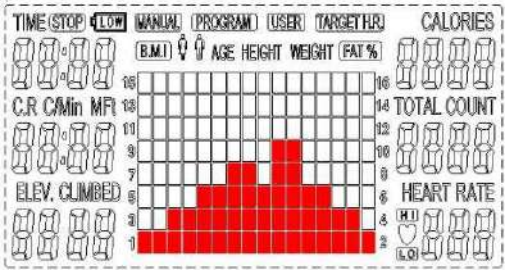
P2



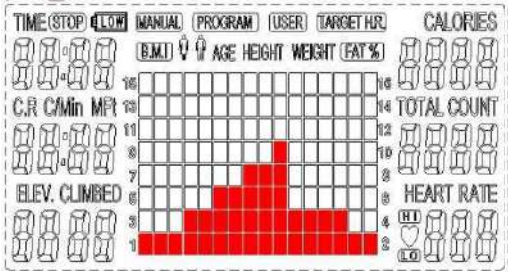
P3



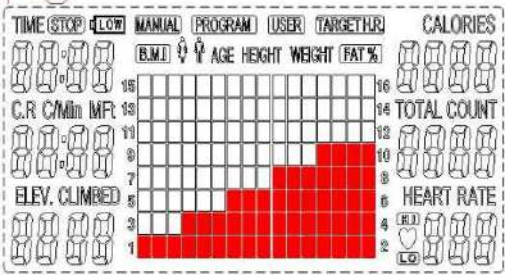
P4



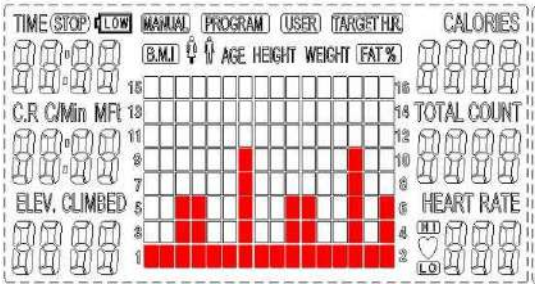
P5



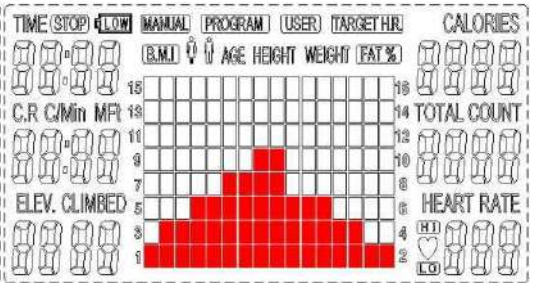
P6



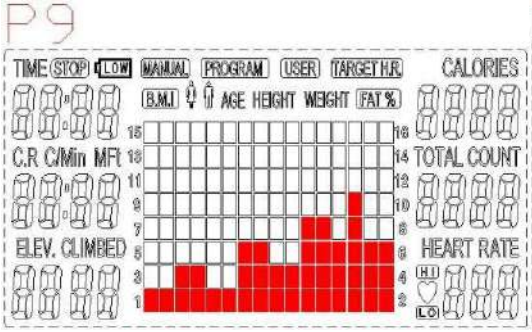
P7



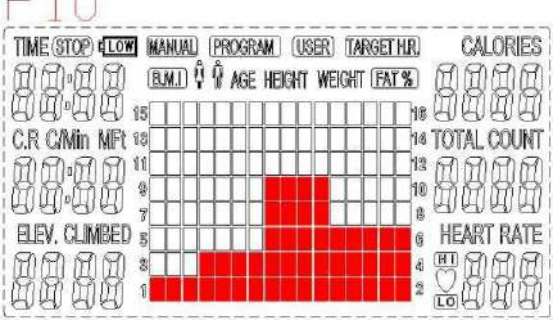
P8

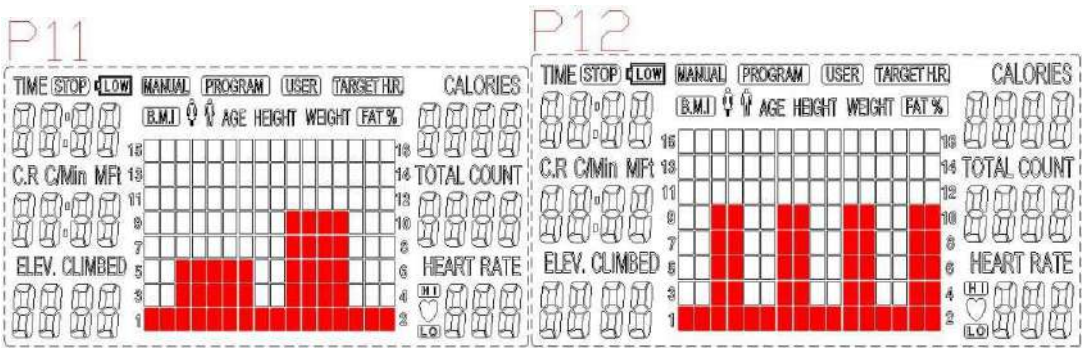


P9



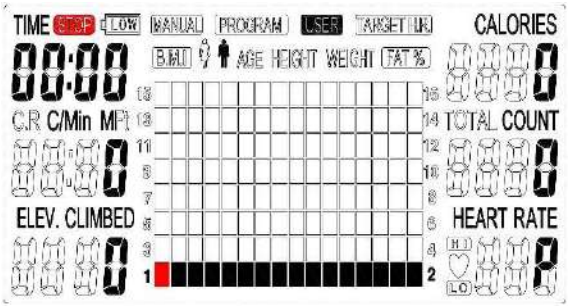
P10





スタート/一時停止ボタンを押すとメーターが作動を開始し、それぞれのプログラムが進行します
運動の途中でアップ＆ダウンボタンで負荷の値を変更する事も可能です

⑥USERモードの選択

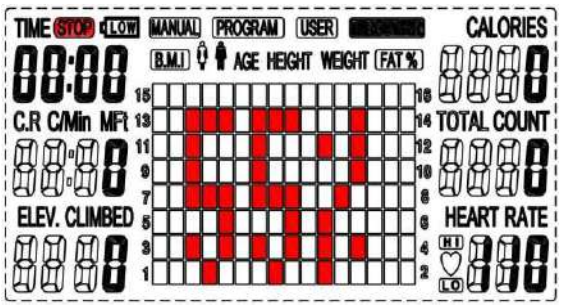


ユーザーモードを選択します
このモードはご自身で独自のプログラムを組むことが出来るモードです
16段階の負荷を16回登録するころが出来ます
最初は一番左（スタート時）の負荷をアップ＆ダウンボタンでお好きな数値に（1～16）に設定ください。
モードボタンを押すと2番目のイコライザーの設定が出来ます。
モードボタンを押すたびに右に移動し、最終的に16回分の登録を終えてください
スタート/一時停止ボタンを押すと、ご自分で作ったオリジナルプログラムでの運動が開始します

⑦脈拍プログラム

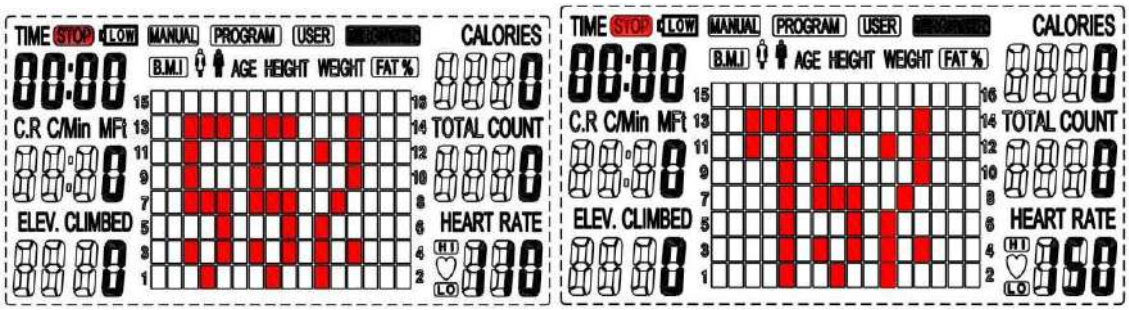
（ご注意：このプログラムのご使用には別売のチェストベルトが必要です。このままではご使用いただけません）

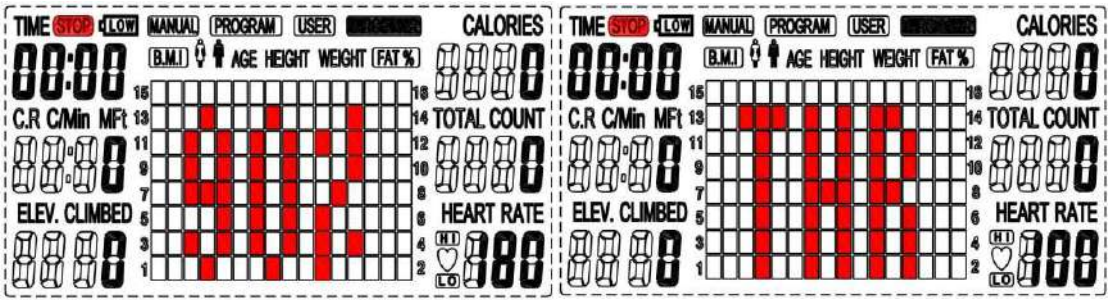
脈拍プログラムを選択し、チェストベルトを装着します



プログラムモードを選んでいただいた最初の画面

最初に設定いただいた、性別、年齢、身長、体重を元に、ご利用者様の最高脈拍値が計算されます。
その数値に対し、55%、75%、90%、好きな数値を設定の 4 種類の脈拍プログラムを選べます。
プログラムモードの初期画面から、アップ＆ダウンボタンでそれぞれのプログラムを選択してください。





ご注意：脈拍が上がりすぎると非常に危険です。

重すぎる負荷での運動や長時間の運動は絶対になさらないで下さい。

⑦その他
メーターパネルの作動は、
AC アダプターの接続
メーターパネルのいずれかのボタンを押す
ペダルを漕ぎ始める
のどれかでスタートします。
また、電源のオフは自動機能になっており、運動をやめて約 4 分で自動的に切れます

お断り

リカバリー機能及び体脂肪測定はチェストベルトの使用などが必要になり、ご使用になれません。

保　証　書

◆本書は取扱説明書兼保証書です。『販売店(ご購入店名)・購入日・お名前・お電話番号』をご記入した上で保証規定をよくお読み頂き、製品を破棄するまでは大切に保管してください。

◆通信販売等でお買上頂き、販売店より保証書の販売店欄とお買上日欄の記入が無い場合はお手数ですがお客様ご自身でご記入くださいませ。

◆無償保証期間はお買い上げ日から１年間です。

◆アフターサービスをご依頼の場合、お問い合わせ前に今一度この取扱説明書を良くお読みください。
その上で異常がある、または問題が解決しない場合は、製造元までご相談ください。
またその際には、製品の品番と故障内容をお申し付けください。

◆異常がある場合は直ちに使用を中止し、お買い上げの販売店にご依頼ください。

保証書

スマート　ステップ

型式番号 ：　SRS-75200

保証期間	対象部分	期間
	本体	１カ年

お買上げ日　　年　　月　　日

お客様
ご住所：
お名前：
お電話：

販売店 (ご購入店)

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無償で部品もしくは本体の交換をします。
(故障内容・原因によります。)
2. 出張による修理は、有償となります。
3. 保証期間内であっても、次の場合は有償となります。
(イ)使用中の誤り及び不当な修理や改良または改造による故障及び損傷。
(ロ)お買上げ後の落下等による故障及び損傷。
(ハ)火災・地震・水害・落雷による故障及び損傷。
(ニ)一般的な本来の目的以外に使用された場合の故障及び損傷。
(ホ)本書の提示が無い場合 ※紛失された場合再発行は致しません。
(ヘ)本書のお買上げ年月日･お客様名･販売店名の記載が無い場合、もしくは意図的に書き換えられた場合。
4. 本書は日本国内でのみ有効です。
5. 本書は再発行致しませんので、紛失しないように大切に保管ください。

※この保証書は本書に明示した期間・条件の元において、無償で部品交換等をお約束するものです。お客様の法律上の権利を制限するものではありません。
保証期間経過後の保証等については、販売店もしくは弊社にお問い合わせください。