

HJ-8628

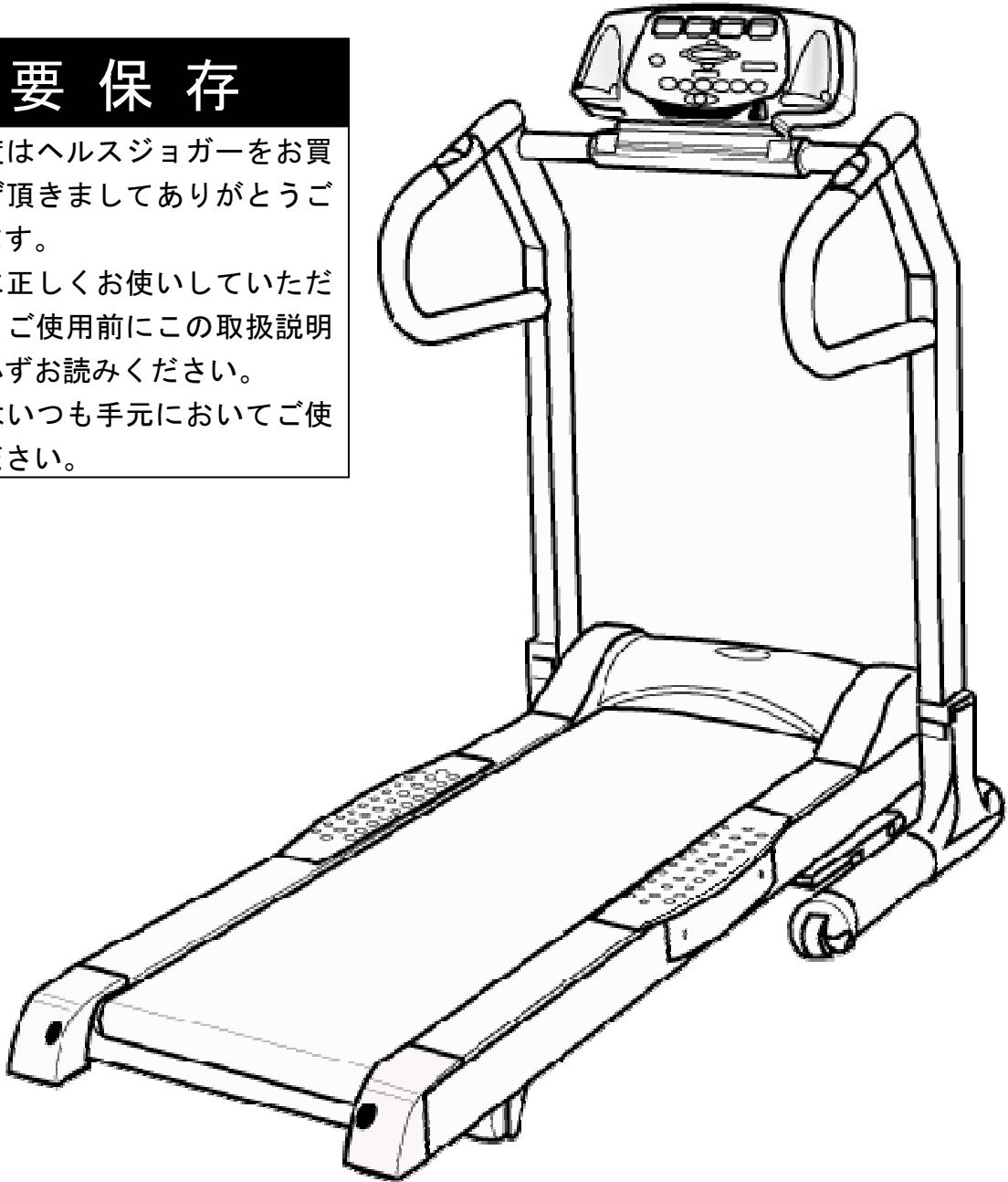
取扱説明書

要保存

この度はヘルスジョガーをお買い上げ頂きましてありがとうございます。
ございます。

安全に正しくお使いしていただく為、ご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おいてご使用ください。



本機は**家庭用**です。学校、スポーツジム等、不特定多数の方々にご利用になる場所ではご使用にならないで下さい。(保証対象外となります。)
本機は使用時間連続60分まで、1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。

目次

ご使用前に

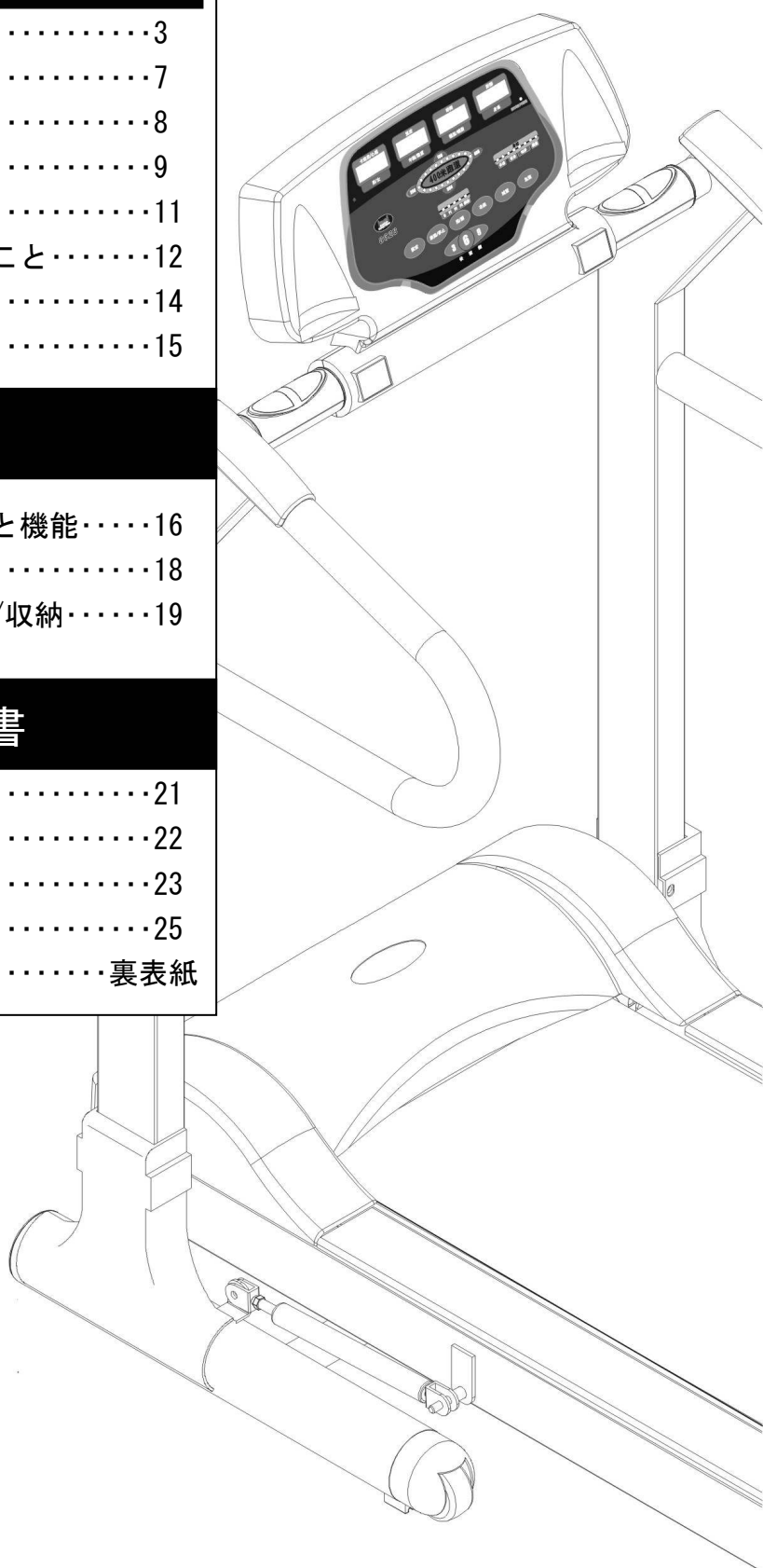
- 安全上のご注意……………3
- 各部の名称……………7
- 部品内容の確認……………8
- 組立て方法……………9
- コントロールパネルの見方……………11
- トレーニング前に確認すること……………12
- トレーニングの服装……………14
- 正しい歩き方……………15

使い方

- コントロールパネルの名称と機能……………16
- プログラム機能……………18
- 歩行デッキの傾斜角度調整/収納……………19



困ったときに・仕様書

- ベルトの調整……………21
- トラブルがおきたら……………22
- 展開図……………23
- 製品仕様……………25
- 保証書……………裏表紙






安全上のご注意 1 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、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
 警告	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害☆の発生が想定される内容を示します。





☆物的損害とは、家屋・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。
	●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。






●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、リウマチ、痛風、妊娠中のかた、その他病気や障害のあるかた、リハビリを目的とするかた必ず医師と相談のうえ使用してください。		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。	
・ 事故や体調不良をおこす原因となります。		・ 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、動悸など)を感じたときは、ただちに運動をやめてください。		日頃、運動していないかたは、徐々に運動強度を上げるようにしてください。	
・ 健康を害する恐れがあります。		・ ケガや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。	





●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。		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。	
・ ケガをする恐れがあります。		・ 使用中に破損すると危険です。	
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。		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。	
・ ケガをする恐れがあります。		・ 転倒やケガをする恐れがあります。	



安全上のご注意 2



 注意		 注意	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ・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>最大使用体重は 130kg です。体重が 130kg を超えるかたは使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用中、破損する恐れがあります。 ・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>本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 		<p>同時に 2 人以上で使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ・事故を誘発する恐れがあります。 		<p>本機は、別の用途に使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	
<p>ベルト幅の中央を歩いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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耗、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。 		<p>走行中、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> <ul style="list-style-type: none"> ・事故の誘発や転倒の恐れがあります。 	
<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、本社お客様サービスセンターへ修理の依頼をしてください。(電話番号 052-501-2577)</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> <ul style="list-style-type: none"> ・ベルトに無理な力がかかり、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>ベルト調整中はベルトに触れないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	
		<p>分解や修理、改造をおこなわないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発火したり、故障や事故の原因となります。 	

●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	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ・窒息する恐れがあります。 		<p>使用中、本機の周りにお子様近づけないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	



安全上のご注意 3




 警告	
<p>保護者のかたは、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。</p>	
<p>本機を使用しないときは、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	

 注意	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	

●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	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ・事故の誘発や転倒の恐れがあります。 	
<p>水平な堅い床の上に設置してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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すれて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。 	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ・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>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> <ul style="list-style-type: none"> ・本機がシートの上で滑り、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。 	
<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ないことを確認して使用してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感電、発火の原因になります。 	
<p>歩行デッキを折りたたむときや倒すときは、電源プラグを抜いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。 	




 注意	
<p>設置や移動するときは、電源プラグを抜いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感電する恐れがあります。 ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。 	
<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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・転倒やケガの恐れがあります。 	
<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もってください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事故の誘発やケガをする恐れがあります。 	
<p>本機を手前に傾けるときは、ハンドルの手前湾曲部を持ってください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行デッキが手前に動き指を挟んでケガをする恐れがあります。 	
<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たりしないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感電する恐れがあります。 ・さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。 	
<p>ベルト面が直射日光にあたる場所や、高温の場所には設置しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベルト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>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> <ul style="list-style-type: none"> ・腰痛やケガの恐れがあります。 	

安全上のご注意 4

●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	
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。	

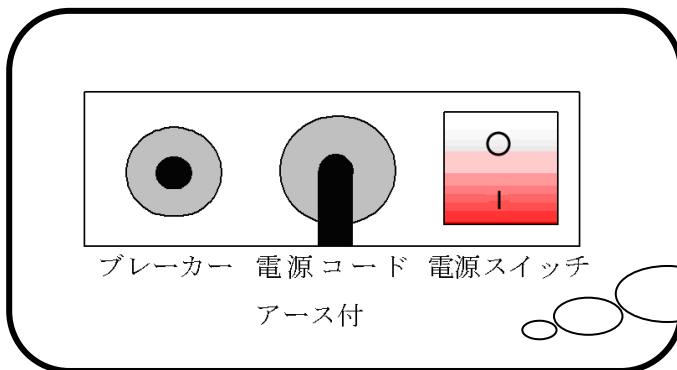
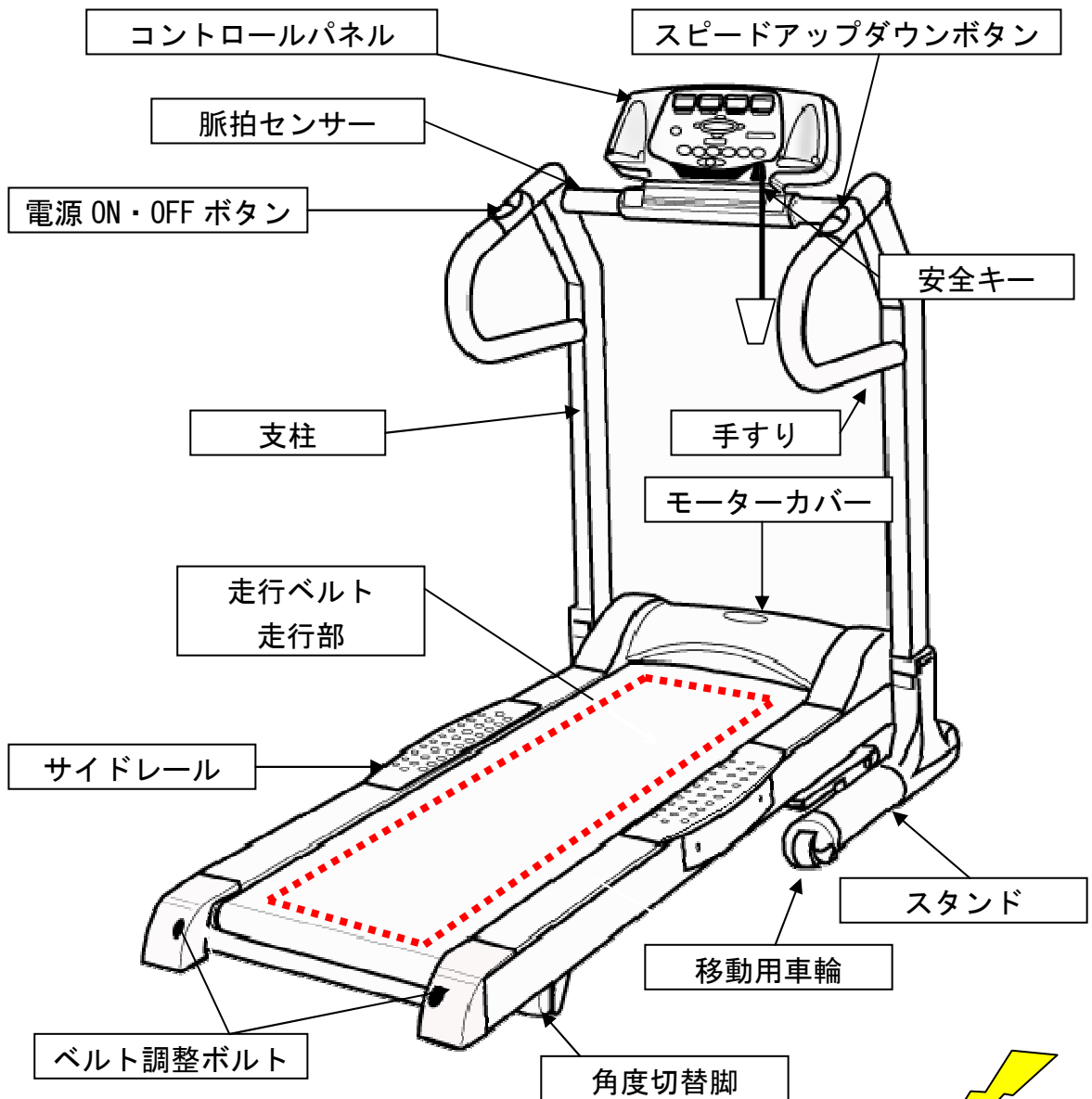
 注意	
電源プラグはホコリを拭きとり、コンセントにしっかり根元まで差し込んでください。 ・ 感電、ショート、発火の原因になります。 ・ 使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。	
使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。 ・ 事故やトラブルにつながる恐れがあります。	
電源は必ず交流 100V/15A 使用してください。 ・ 火災や感電の原因になります。	
タコ足配線は、しないでください。 ・ 火災や感電の原因になります。	

 注意	
電源プラグを引き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。	
アースは確実に取り付けてください。また、ガス管や水道管には絶対にアース線を接続しないでください。アース線を接続するときは電源プラグをコンセントから抜いてください。 ・ <u>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。</u> 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)	

お願い

<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。) ・ 本機の使用環境温度は+10~+35℃です。この温度範囲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、たばこを吸わないでください。 ・ 歩行デッキやベルトのすきま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。(異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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



電源コードは約 1.6m です。
電源は必ず 100V15A を使用
しタコ足配線はしないで
下さい。単独回路にて！

走行ベルトの寿命について 走行ベルトは消耗品です。
ご使用になるうちに徐々にベルトの裏面などが消耗（劣化）します。
消耗すると走行ベルトと歩行デッキの摩擦が大きくなり、モーターに掛かる負担が増えて、安全装置が作動しやすくなりベルトが停止します。そのような場合には、走行ベルトのお取替え（有償）をお勧めします。
取替え方法はそれほど難しくはございません。
出張修理となった場合は交換部品代及び作業工賃等が必要となります。

部品内容を確認してください

部品とパーツ識別表

 <p>1 16mm ボルト×8本 ワッシャー ×8枚</p>	 <p>2 50mm ボルト×2本</p>	 <p>3 100mm ボルト×2本 ワッシャー ×2枚</p>
 <p>4 ボルトキャップ×2個</p>	 <p>5 手すりキャップ×2個</p>	 <p>6 支柱キャップ×2個</p>
 <p>7 ボルト受け×2個</p>	 <p>8 5mm L型レンチ×1本</p>	 <p>9 6mm L型レンチ×1本</p>
 <p>10 工具×1本</p>	 <p>11 安全キー×1本</p>	 <p>12 シリコンスプレー×1本</p>
 <p>13 4×15mmビス×2本</p>		

※万一部品が不足していた場合は販売店へご連絡してください。

組み立て方法

大人二人で組み立ててください。

- ◎ 設置に十分なスペースを確保してください。
- ◎ 水平な堅い床に設置してください。
- ◎ 床面を傷つけたり、汚さないように滑りにくく破れにくいシート又はゴムマットなどを敷いてください。

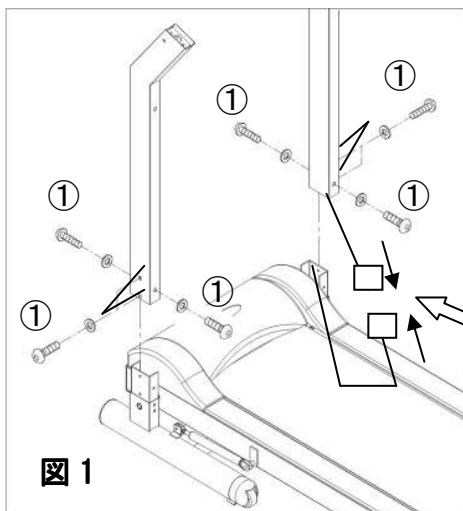


図 1

1 支柱の取り付け 図 1 参照

箱を開けて中から手すり、部品が入った袋、本体などを取り出します。

(カッターナイフなどでケガをしないように十分注意してください。)

本体右下側の柱から出ているコードを右支柱下のコードに接続してください。

左右の柱を本体下のフレームに差し込みます。

注) 右側のコードを挟まないようにしてください。

部品番号①ボルト 16mm とワッシャーを図 1 を参考に取り付け固定する。

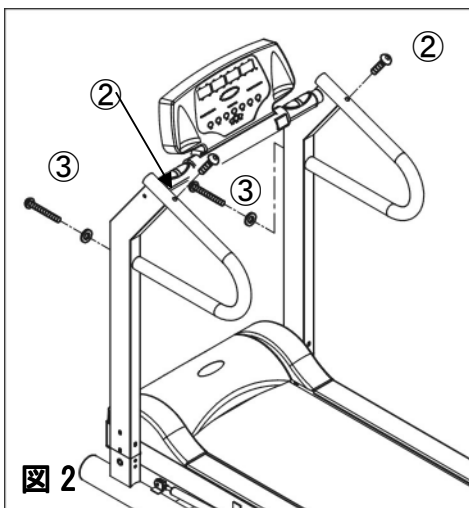


図 2

2 手すり取り付け 図 2 参照

本体上部支柱から出ているコードのバンドをはさみ等で切りコードが下に落ちないように、左(電源) 右(スピード)の手すりから出ているコードに接続しそのコードを支柱又は手すり内に入れる。

コードを手すりパイプはさまないように注意！！

次に左右手すりに、図のように部品番号②ボルト 50mm を上部から差し込み、手すりの上部を仮止めします。

次に部品③ボルト(約 100mm) にフラットワッシャーを入れて手すりの下の部分を固定します。最後に仮止めたボルトを全て工具で本締めします。反対側の手すりも同じ手順で取り付けします。左右均等にガタつきのないことを確認してください。

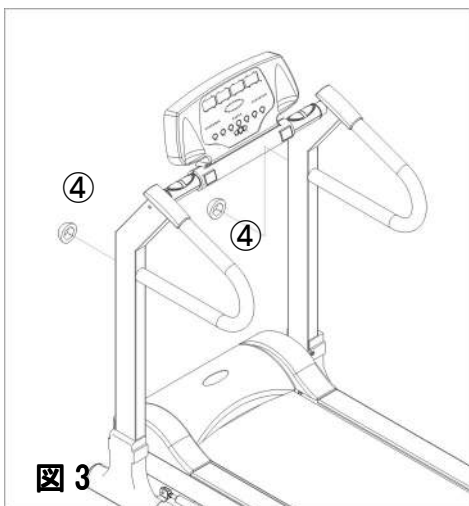


図 3

3 図 3 参照

部品④ボルトキャップを左右に取り付けます。

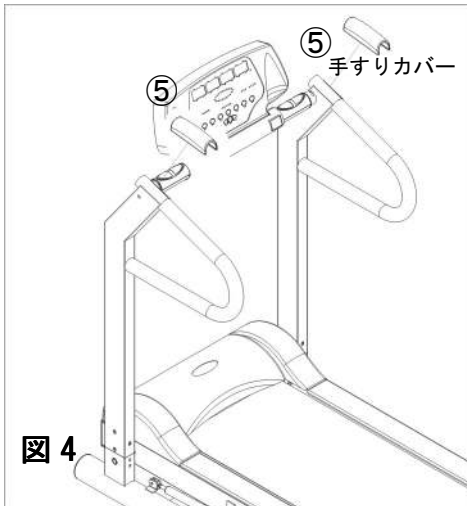


図 4

4 図 4 参照

部品5の手すりカバーの裏側に付いている両面テープの保護シールを剥がして上からはめ込みます。

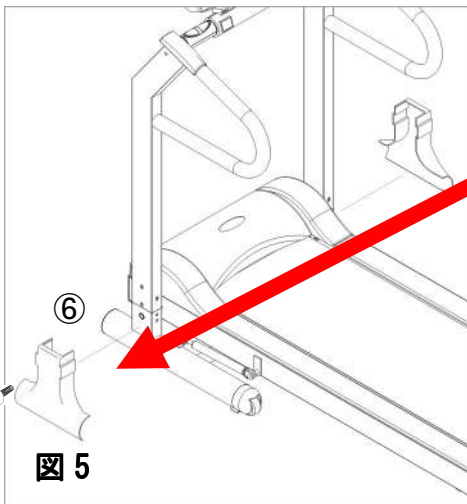
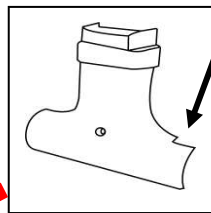


図 5

5 図 5 参照

部品⑥の支柱カバーを部品⑬の 4×15mmのビスで本体に取り付けます。



矢印の部分、切り込みがある方を本体左側へ取り付けてください。

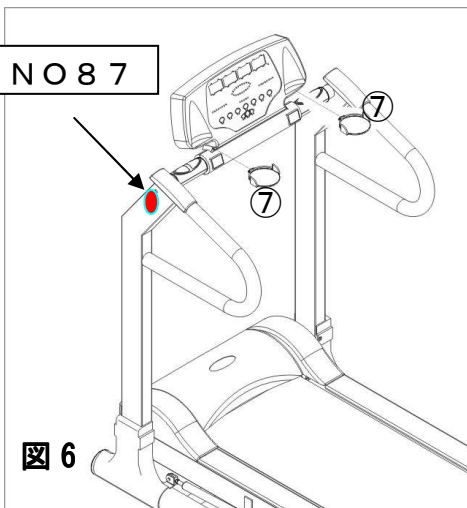


図 6

6 図 6 参照

部品 7 (ボトル受け) を取り付けます。

N o. 87のボルト左右両側からしっかり締めてください。(5mm L型レンチにて)

(ボルト N o は展開図にて記載)

- コントロールパネルの角度をお好みの角度にして下さい。

注意) パネルを一回転しないこと。断線します。

- パネル裏下部にあるノブボルト 2 個でしっかり締め付けてください。
操作パネルは強い力で押さないでください。



警告

- ◎ トレッドミル本体は大変重いので移動時等、慎重にお取り扱い下さい。
- ◎ 小さなお子様などトレッドミルの上で遊ばないようにして下さい。
- ◎ トレッドミルの組立て、あるいは使用について疑問をお持ちの場合は直ちに使用を止め、購入店にご相談下さい。

コントロールパネルの見かた



- 距離：走行距離を 0.00～99.9km まで表示
- 時間：時間を 0～99 分 59 秒まで表示
- 速度：時速を 1～16km/h まで表示。(0.1km 単位で表示)
- 脈拍数：1 分間の脈拍数を表示。(前手すりセンサー部の両側を握ると表示します。)
- 消費カロリー：おおよその消費カロリーを換算表示
- 身長・体重・年齢・男/女は肥満度目安のデータ入力時に表示。P17 で説明
(肥満度目安の項目で説明します)
- 肥満度目安：身長・体重・年齢・性別を入力して平均値で表示。P17 で説明
- 400mトラック：スタートからの位置を表示。(1 ランプ 20m)
- プログラム：肥満度チェックは肥満度目安のデータ入力時に使用。P17 で説明
：P1・P2・P3 は自動的に速度が変化するプログラムです。P18 で説明
：M はそのままスタートするか、目標数値設定入力。P18 で説明

●操作キーの説明は P16 で説明します。

★肥満度目安の表示について

他社製品と比べますと肥満度の表示が異なる場合がございますが、
当社独自の簡単算出方法ですので目安としてご利用ください。
表示部の左右のランプは、あくまでも範囲の選択となります
右の方が多いという意味ではございません。個人差により異なります。

ヘルスジョガーについて

■ ゆっくり歩きのトレーニングから軽いジョギングまで出来ます。

本機は1km/hという超低速から16km/hまで速度を設定することが出来ます。お年寄りなどゆっくり歩きたい方から軽いジョギングをされる方までご使用いただけます。

■ 3段階の傾斜角度でトレーニング出来ます。

それぞれ約1.2.3度の3段階の上り坂傾斜で、ご自分の体力に合わせてトレーニングができます。

トレーニングの前に確認すること

トレーニングをはじめる前に次のことを確認します。

(日常のトレーニング前にも以下の手順で点検を行ってください。)

安全キーが取り付けられているか確認します。

走行ベルトが動くか確認します。

電源スイッチを入れ、表示が見えるか確認する

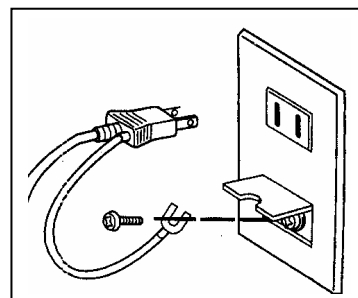
1 アースを取り付ける

安全にご使用をいただくためにアースは必ず取り付けてください。

①電源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下さい。

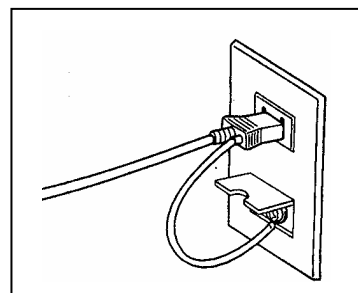
②電源コードにアース線がない場合
電気工事店にご相談下さい。



2 電源プラグをコンセントに差し込む

AC100V15A 単独回路にて使用してください。

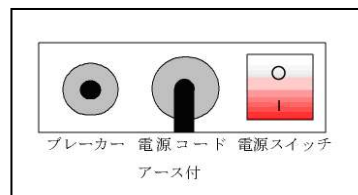
※延長コードを使用する場合は、3メートル以内 1500W（ワット）の物を使用してください。



3 電源スイッチをいれる。

① 電源スイッチは足元で歩行デッキの前面にあります。

② 安全キーが正しくコントロールパネルにセットされているかどうか確認してください。(P13 参照)



トレーニング前に確認すること

電源スイッチを入れ、表示が見えるか確認する

1 安全キーをセットする。

安全キーがマグネットで固定されます。

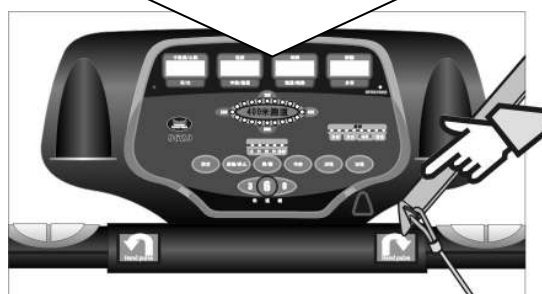
安全キーが正しい位置にないと、
本体は作動しません。

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、安全キーが外れるとベルトの回転が止まります。

2 トレーニングをはじめるときに、安全キーのクリップを衣服などに付ける。

※トレーニング中は安全の為に必ず身に付けてください。

※たるみの多い衣服に付けていると緊急時に安全キーがはずれません。ひもの長さを調節し、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。(P14 説明)



ベルトが作動するか確認する。

1. 右側の窓に ON と点灯していることを確認する。

2. 電源 ON/OFF キーを押す。

(左側手すりの電源キーでもよい)

電源ランプが点灯し4つの窓に0が表示します。

3. スタートキーを押す。

(右側手すりスピード調整ボタン速いキーでもよい)

・走行ベルトが1k/hで動きます。

注意) 走行ベルトが動き出してから走行ベルトに乗り歩きます。



お使いになるうちにベルトの片寄りや滑りを感じたら必ず調整してください。(P21 説明)

ベルトが片寄って、歩行しにくいとき

ベルトの片寄りを調整してください。

ベルトが滑って歩行しにくいとき

ベルトの張りを調整してください。

4. 確認が終わったら、一度走行ベルトを停止させ、サイドレールに立ち電源 ON/OFF キー (左側手すりオン/オフキーでもよい) を押す。

これでトレーニングをはじめる準備ができました。

トレーニングの服装

●運動に適した服装でトレーニングをしてください

1 服装、身なりを整える

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。
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の恐れがあります。



2 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

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 手足の動かしかた

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、最後は足の指先を立てるようにして歩きます。

ベルトの中央で歩きます



●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、両足でベルトにつっぱり、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：
ベルトの左右、どちらかのはし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速い歩き方
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。

コントロールパネルの名称と機能



名称	機能
距離	走行距離を 0.01～99.9km まで表示。 距離を設定した場合減算表示
時間	時間を 0～99 分 59 秒まで表示。 時間を設定した場合減算表示
速度	時速を約 1～16km/h まで表示。(0.1km 単位で表示)
脈拍数	1 分間の脈拍数を表示。(脈拍センサーを握ると表示します。)
消費カロリー	おおよその消費カロリーを積算表示。 消費カロリーを設定した場合減算表示
400m トラック	スタートからの位置を表示。(1 ランプ 20 メートル)
身長/体重/年齢/男女の入力は肥満度目安の項目 (P17) で説明します。	

操作キーの説明

設定	各データーを設定します。
スタート/ストップ	走行ベルトのスタート・ストップ
電源 ON/OFF	コントロールパネルの電源入/切 (右上電源ランプ連動表示)
選択	機能切り換え
データー入力/速度	-キーで個人データー数値入力と走行速度を下げる。 +キーで個人データー数値入力と走行速度を上げる。
クイックスタート ボタン	3 を押すと時速 3 キロメートルで走行ベルトが動きます。 6 を押すと時速 6 キロメートルで走行ベルトが動きます。 9 を押すと時速 9 キロメートルで走行ベルトが動きます。

安全キー：非常停止機能・正しい位置においてください。
外れますと、電源が切れ機能は停止します。



肥満度目安データ入力設定の操作方法

注意

本機の肥満タイプ判断は「診断」のためのものではなく、あくまでも「目安」であることをご理解下さい。身長・体重・年齢・性別を入力して平均値で表示。(表示が点滅している時のみ設定可能)

●同じ身長・体重・年齢・性別を入力しても、日頃運動している人と運動していない人では肥満度が異なりますが、本機は数値の平均値で表示しております。

- ① 安全キーを取り付けて電源を入れます。
- ② 選択キーを押してプログラムランプ(上図①)を肥満度チェックの位置にして設定キーを押す。
- ③ 身長値データを+-キーを押して入力(100cm~199.5cm 0.5cm単位)。設定キーを押す。
(表示が点滅している時のみ設定可能)
- ④ 体重値データを+-キーを押して入力(0.2kg単位)。設定キーを押す。
(表示が点滅している時のみ設定可能)
- ⑤ 年齢データを+-キーを押して入力。設定キーを押す。
(表示が点滅している時のみ設定可能)
- ⑥ 性別データ(男:1・女:2)を+-キーで選んで入力。設定キーを押す。
(表示が点滅している時のみ設定可能)
- ⑦ スタート/ストップ キーを押します。
- ⑧ 前手すりセンサー部を両手で軽く握ると肥満度目安ランプ(上図②)が表示されます。

操作に間違いがあれば画面にE-03と表示されます。片手では検知いたしません!

目標距離・目標時間・目標消費カロリー・目標脈拍数設定入力の操作方法

●選択キーでプログラムのランプをMにあわせる。

●設定は1種類のみでも可能です。

●設定した項目の目標が達成したら自動的に走行ベルトは止まります。(脈拍はピー音が鳴ります。)

(複数を設定した場合は1番早く達成した項目を基準とします。)

- ① 設定キーにより距離・時間・消費カロリー/脈拍数(・マーク)項目を点滅表示し、データ入力キー(+/-)を使い目標数値を設定する。
- ② スタート/ストップ キーを押すと走行ベルトが動き目標数値がカウントダウンします。
(脈拍数は前手すりセンサー部を握ると表示します。目標脈拍数値を超えるとピピピと音が鳴ります。無理をしないように運動を軽くするか終了をすることをおすすめいたします。)

プログラム機能

注意：自動的に速度が変化するプログラムです。

速度が変わるとき手すりを持つなどして注意してください。

- P1・P2・P3 と 3 種類あり、各プログラムに 1 から 10 の速度変化するレベル（難易度）のプログラムがインプットされております。別紙参照
- 10 分から 40 分の時間設定をして使用可能です。
10 分の場合 1 分毎に速度が変化・40 分の場合 4 分毎に速度が変化します。

①選択キーで P1～P3 を選びます。

②設定キーを押すと距離画面に L-5（レベル 5）と表示します。

+-キーを押して L1 から L10 レベルから 1 つ選び設定キーを押す。

③時間設定：+-キーを押して（10 分～40 分）セットし、設定キーを押す。

④スタート/ストップ キーを押すと走行ベルトが動き始めます。

設定時間はカウントダウンし 0 秒になると走行ベルトが止まります。

プログラム 1

困難度	速度										時間
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
L1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
L2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
L3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
L4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
L5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
L6	3	4	5	6	6	6	6	5	4	3	
L7	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	6.5	6.5	5.5	4.5	3.5	
L8	4	5	6	7	7	7	7	6	5	4	
L9	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	7.5	7.5	6.5	5.5	4.5	
L10	5	6	7	8	8	8	8	7	6	5	

プログラム 2

レベル	速度										分割
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
L1	2	4	6	8	6	4	6	8	6	4	
L2	2.5	4.5	6.5	8.5	6.5	4.5	6.5	8.5	6.5	4.5	
L3	3	5	7	9	7	5	7	9	7	5	
L4	3.5	5.5	7.5	9.5	7.5	5.5	7.5	9.5	7.5	5.5	
L5	4	6	8	10	8	6	8	10	8	6	
L6	2	4	6	8	6	4	6	8	6	4	
L7	2.5	4.5	6.5	8.5	6.5	4.5	6.5	8.5	6.5	4.5	
L8	3	5	7	9	7	5	7	9	7	5	
L9	3.5	5.5	7.5	9.5	7.5	5.5	7.5	9.5	7.5	5.5	
L10	4	6	8	10	8	6	8	10	8	6	

プログラム 3

レベル	速度										分割
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
L1	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	
L2	3	5	8	5	8	5	8	5	8	5	
L3	4	6	9	6	9	6	9	6	9	6	
L4	5	7	10	7	10	7	10	7	10	7	
L5	6	8	11	8	11	8	11	8	11	8	
L6	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	
L7	3	5	8	5	8	5	8	5	8	5	
L8	4	6	9	6	9	6	9	6	9	6	
L9	5	7	10	7	10	7	10	7	10	7	
L10	6	8	11	8	11	8	11	8	11	8	

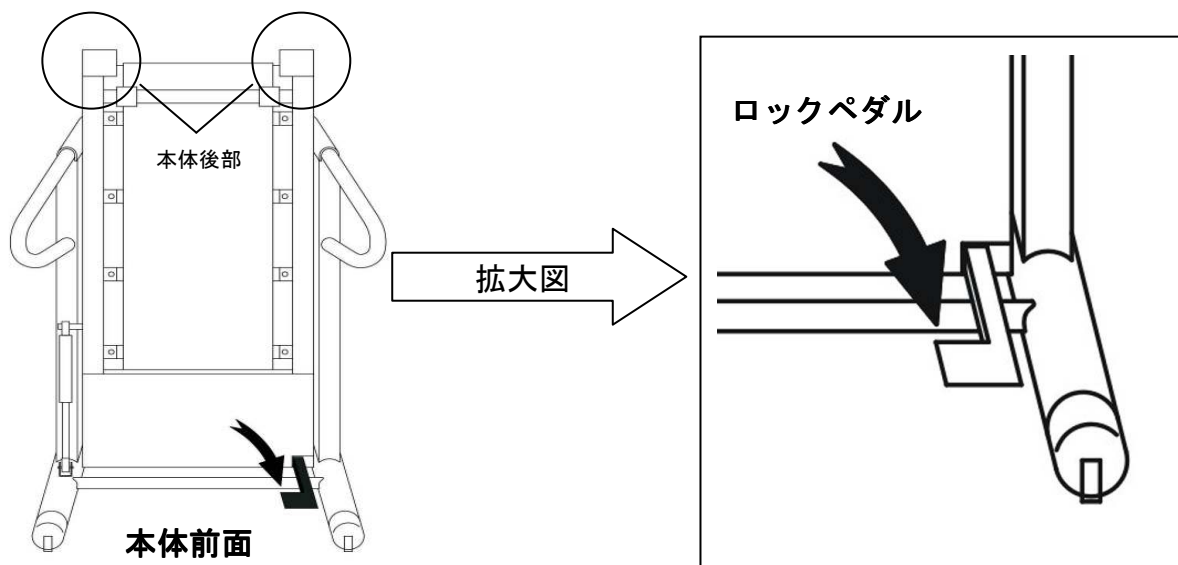
歩行デッキの傾斜角度調整・収納

折りたたむ時は電源プラグはコンセントから抜いて下さい！



警告

本体を置く場所が平坦な所であるかを確認してください。床面が傾斜になっていると折りたたむ時に商品が突然倒れてケガを負う恐れがありますので、十分にご確認のうえ行うようにしてください。



注意

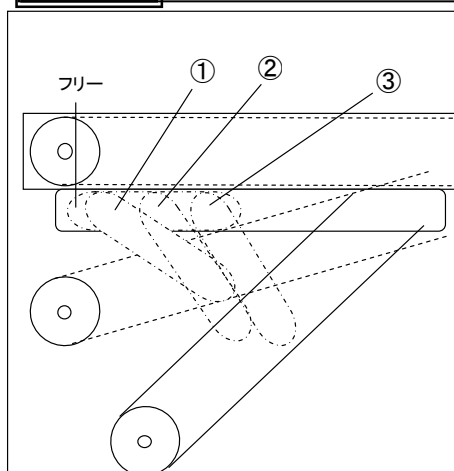
本体フレームを折り畳む時

- 本体後部を両手でゆっくりと持ち上げ、「カチッ」と音がするまで折り畳んでください。

本体フレームを下ろす時

- 両手を本体後部の上端部におき、本体前面のロックペダルを踏み、ロックを解除してゆっくり走行部を下ろします。

※本体フレームを下ろしている途中の位置で手を離さないで下さい。倒れる危険性があります。
※手や足などを挟まないように注意してください。



走行板角度調整方法

〈本体を折りたたんだ状態で調節してください〉

本体後部スタンドを1番上の調節用溝（左図フリーの状態）の位置まで引き上げて下さい。

それから使用する角度調節用溝（左図①～③）へ入れて**カチッ**とロックしたことを確認してください。



警告

修理、清掃をする前に必ず電源コンセントを抜いてください。

《お手入れ》

走行板や走行ベルトが汚れると、摩擦が増大して本来の性能を維持できなくなりますので、定期的に清掃を行ってください。

- (イ) 走行板 — やわらかい乾いた布で走行板の上・走行ベルトの裏のホコリやシリコンのカスを拭きとってください。その後シリコンを板中央部に噴霧してください。

重要

- (ロ) 本体やフレームの汚れは布に石鹼水を含ませ、よく絞って拭き取り、そのあと乾いた布でよく拭き取ってください。シンナー、ベンジン、ガソリン、磨き粉などで拭かないでください。内部が故障したり、プラスチックや金属部分の変質、ひび割れなどの原因になります。とくに金属部分についた汗は乾いた布でよく拭き取ってください。サビが出たり塗装がはがれる原因となります。
- (ハ) モーターカバー内のホコリも 2~3ヶ月に1度モーターカバーをプラスのドライバーで開けて、モーターやIC基盤に付いたホコリを掃除機で取ってください。(基盤の配線の接続ゆるみがないか確認してください。: 指で配線を押えてください)

走行板の潤滑方法

● 歩行面の潤滑

本製品は工場出荷時、走行面に潤滑剤が噴霧されております。

しかし、ご使用されるにつれ走行板表面・走行ベルト裏が乾燥又は汚れてくると摩擦が増大して本来の性能を維持できなくなりますので定期的に、清掃と潤滑剤の噴霧が必要になります。

季節・ご使用頻度・お部屋の環境・温度・湿度・ご使用者の体重・蹴り方等によって異なりますのでご使用条件に合わせて清掃及び潤滑剤の噴霧をお願い致します。

● 歩行面の清掃と潤滑剤（シリコンスプレー）の噴霧方法

走行ベルトを持ち上げ板の表面とベルトの裏側をきれいに拭いてください。

◇ 拭き取りにくい場合は走行ベルトを弛めてください。ベルトの張り調整方法参照

走行ベルトの端を持ち上げ潤滑剤を走行板表面に（歩行する位置全体・できるだけ中央部奥の方）左右両側から噴霧してください。

1箇所の噴霧時間は4~5秒ぐらいが適当ですが、乾燥の度合いにより量を調整してください。

潤滑剤（シリコン）の噴霧目安

◇ ご使用後に走行板表面（中央部）を手で触れてみてどの程度乾燥しているかを確認する。

はじめの1週間毎日確認していただき目安の噴霧日数を決める。

標準の噴霧目安（家庭にて使用の場合）1週間以上使用しない場合使用前に必ず噴霧してください。

A 毎日5~30分ご使用の場合 4~5日使用前に噴霧する。

B 毎日30分以上ご使用の場合 2~3日使用前に噴霧する。

C 毎日60分以上ご使用の場合 毎回使用前に噴霧する。

注意

潤滑剤を多量に噴霧するとマシンの機能にかえて悪影響を与えます。粘りつくほど噴霧しないでください。粘りついた場合はペーパータオル等で拭きとってください。

◇ 潤滑剤（シリコンスプレー）がなくなった場合はお近くのホームセンター等でお求めください。
<ミシン・編機の道糸記入の物。>

× KURE556・CRC等はべとついて、ゴミが付着しやすいため、かえて滑りを悪くしますので使用しないでください。

モーターカバー内の電気部品及び金属部分に水滴等が付着しないようにしてください。

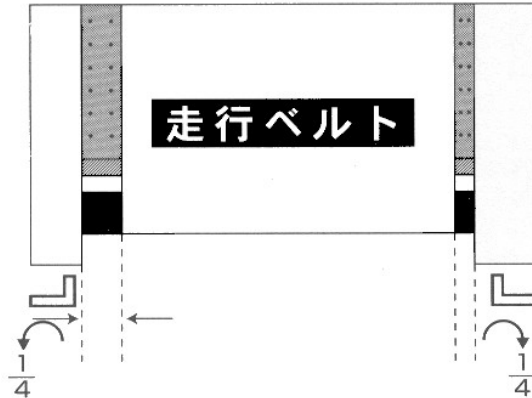
★ 整備をしていただくことにより製品の寿命も長くなります。

走行ベルト調整方法

走行ベルトの張りは、製造工程で適切に調整して出荷していますが、輸送中や平らでない場所での使用、また使用者の歩き方によってずれたり、長期間の使用によってのびたりすることがあります。エクササイズの前には必ずベルトの走行状態を確認し、もし左右のずれやのびがあれば以下の手順にそって走行ベルトの調整を実施してください。

《ベルトが左右どちらかにずれている場合》

- 1 約 2~3km の速度で調整してください。
(初めは乗らないでください。)
- 2 走行ベルトが中央部分にもどり、約 30 秒間その状態が続いていればベルトのかたより調節は必要ありません。もしベルトが左右ずれたままの場合は、すぐに適切な調節をおこなってください。



- 3 ベルトが右側にかたよっている場合は、付属の六角レンチを使って、右側の後部ローラーの調整ボルトを、右回し(時計回り)に 1/4 回転、左側を左回し(反時計回り)に 1/4 回転させてください。

⚠ 注意

- 一度に 1/4 回転より大きくレンチを回さないでください。

ベルトが左側にかたよっている場合は、逆に左の後部ローラーの調整ボルトを、右回し(時計回り)に 1/4 回転、右側を左回し(反時計回り)に 1/4 回転させてください。

- 4 調節した後 15 秒位いでベルトが中心の位置にならない場合、3 番の手順を繰り返してください。

《走行ベルトがすべる(スリップする)場合》

- 1 走行板及び走行ベルト裏のよごれをよく拭き取って、走行板中央部にシリコンを噴霧をしてください。
- 2 付属の六角レンチを使って、左右両側の後部ローラーの調整ボルトを、右回し(時計回り)1/4 回転ずつまわしベルトを均等に張ってください。反対に回すとゆるみます。
- 3 再び乗って走行してベルトの張り具合をチェックしてみてください。そして前項の 1~4 の左右の位置の調整をおこなってください。
- 4 モーターVベルトの調節
走行ベルトを調節しても、走行ベルトがすべるようでしたら、モーターのVベルトのゆるみが考えられます。モーターカバーを開けて、モーターを取り付けてあるボルト、ナットをゆるめ、モーターを少し移動して、Vベルトの張り調節してください。(モーター取り付けボルト、ナットはしっかり締めてください。)

⚠ 注意

- 過度に走行ベルトを張りすぎないでください。ベルトの破損や前後ローラーのベアリングをいためる原因になります。走行ベルトの張り具合はベルトの中央部を(左右)持ち上げて 5~7cm が目安です。歩き方に個人差がありますので微調整をお願いします。
- 走行ベルトは消耗品となりますので必ず適切な調整をおこなってください。

トラブルがおきたら

トラブル	チェックポイント	対 処
<ul style="list-style-type: none"> ● 走行ベルトが動かない。 ● エラー表示 E-1 	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源コードが差し込まれているか？ ● 非常停止キーが正確にセットされているか？ ● 本体フレームの電源をオンにしてください。 ● その他電気配線の接続不良？ ● 容量不十分の延長コード ● タコ足配線になっていませんか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源プラグをコンセントにしっかり差し込んでください。 ● 安全キーをセットしてください。 ● 本体フレームの電源はオンになっていますか？ ● 配線の接続(スイッチ部等)してください。 ● 直接電源を取る。 ● 販売店へ連絡。(部品交換)
<ul style="list-style-type: none"> ● ランニング中につんのめったり、ベルトが止まったような感じがする。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 走行ベルトにゴミやホコリを巻き込んでいませんか？ ● 走行ベルトとボードの間の潤滑油が乾いていませんか？ ● 走行ベルトの張り具合が一定でない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ベルトを規定の張りに調整してください。 ● 専用の潤滑油を塗布してください。 (シリコン液ドライタイプを使用) ● 走行ベルト張り調整
<ul style="list-style-type: none"> ● 走行ベルトが走行板の中心からずれている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 走行ベルトの張り具合が一定でない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 走行ベルトの位置調整。
<ul style="list-style-type: none"> ● 本体の下に黒いものが落ちている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 走行ベルトが使用になじんできた。 	<ul style="list-style-type: none"> ● マシンの下を周期的に掃除機をかける。
<ul style="list-style-type: none"> ● 本体から音がする。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 止めネジの緩み。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 止めネジを締め直す。
<ul style="list-style-type: none"> ● スピード調整がきかない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● スピード調整部分が壊れている。 ● 制御回路の故障または断線。 	<ul style="list-style-type: none"> ● スピード調整部分に異常がないか確認。 ● 販売店へ連絡。(部品交換)
<ul style="list-style-type: none"> ● 非常停止がきかない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 制御回路の故障または断線。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 販売店へ連絡。
<ul style="list-style-type: none"> ● 電源が入らない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源コードが断線している。 ● IC基盤の電線接触が悪い。 ● サーキットブレーカー ● ヒューズが切れている。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源コードの確認。(部品交換) ● IC基盤の電線を確認。(部品交換) ● 再整備をする。 ● ヒューズ交換。
<ul style="list-style-type: none"> ● メーター表示がでない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 非常停止キーが正確にセットされているか？ ● メーターの距離スピード表示をしない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 非常停止キーの確認。 ● モーターカバー内センサー部分の接続を確認してください。

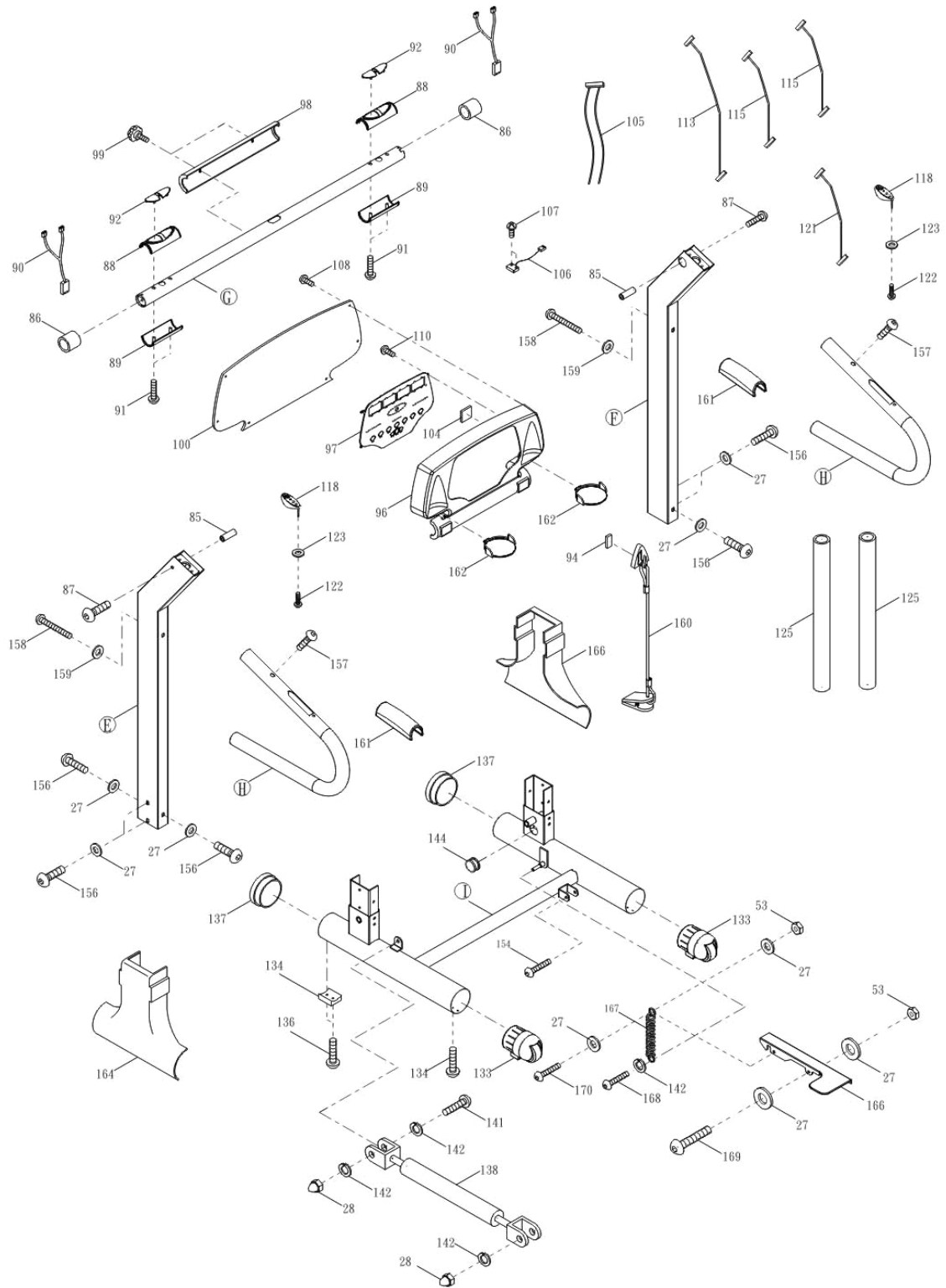


注意

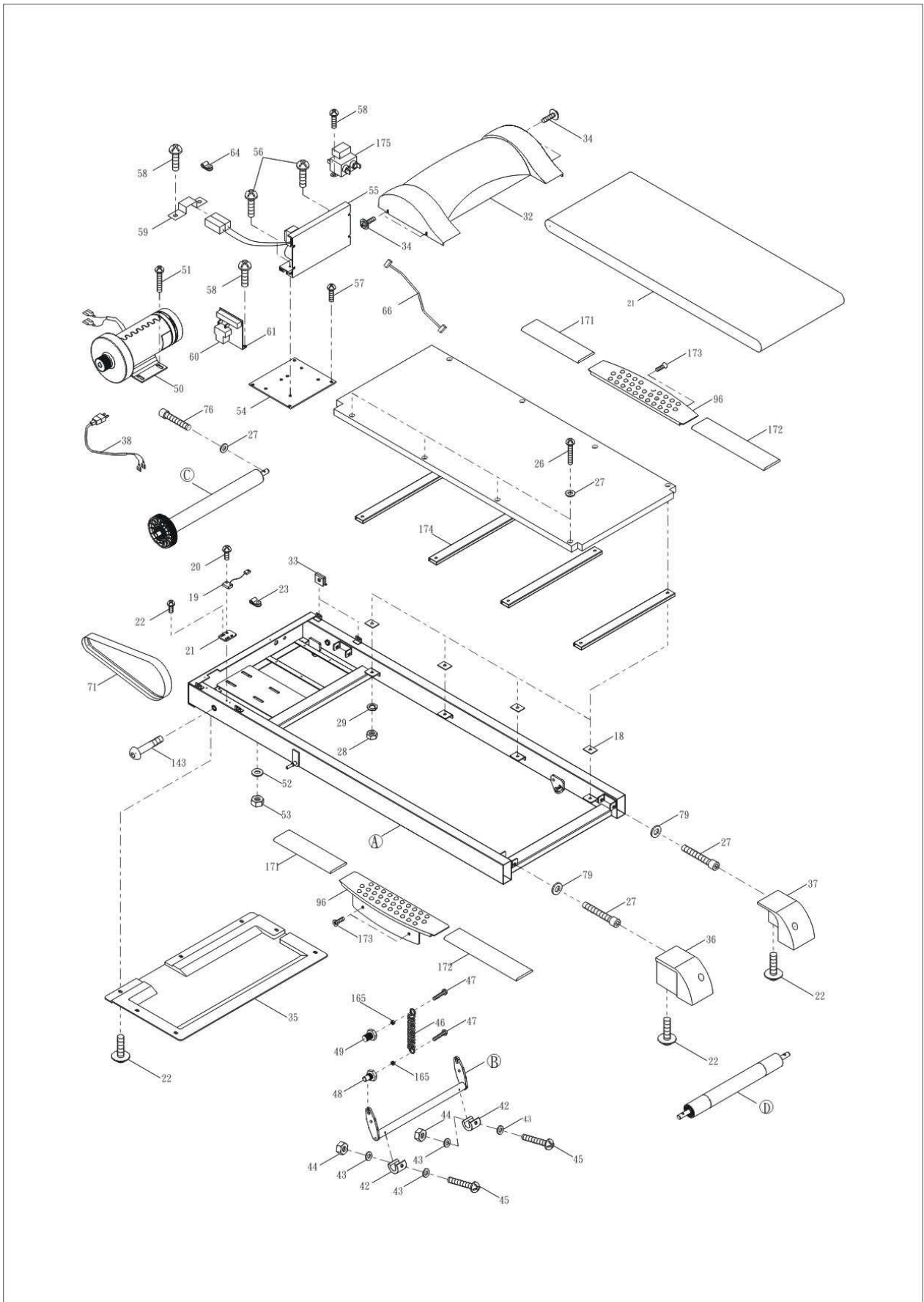
☆ 走行ベルトが走行板の中心に調整されてない場合は、ベルトを損傷しトラブルの原因になりますのでご注意ください。

※ 走行ベルトは消耗品のため、保守点検を必ず行ってください。

HJ-8628 部品展開図 No. 1



HJ-8628 部品展開図 No, 2



仕 様

名 称	ヘルスジョガー
形 式	HJ-8628
電 源	AC100V. 15A 50/60Hz.
傾 斜 角 度	約 1 度、2 度、3 度 (手動式③段階)
設 定 速 度	約 1 ~ 16Km/h
時 間	カウントアップ : 0 分 00 秒~99 分 59 秒 カウントダウン : 99 分 00 秒~0 分 00 秒
距 離	積算表示 : 0.00 ~ 99.99Km 減算表示 : 99.9Km ~ 0.00Km
消 費 カ ロ リ ー	積算表示 : 0 ~ 999kcal 減算表示 : 990 kcal~0 kcal
緊急停止用安全キー	マグネットスイッチ
走 行 面 寸 法	幅約 405 x 長さ約 1160mm
本 体 寸 法	使用時 : 幅約 765 x 長さ約 1570 x 高さ約 1300mm 収納時 : 幅約 765 x 長さ約 620 x 高さ約 1530mm
質 量	約 69Kg(本体のみ)
最 大 使 用 体 重	130 Kg まで
使 用 モ ー タ	DC90V、1.5HP
収 納	折りたたみ式収納【自立型】
連 続 使 用 時 間	60 分以内
付 属 品	六角レンチ、レンチ、安全キー、シリコン缶、取扱説明書(品質保証書付き)
原 産 国	台 湾

* 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。

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修理いたします。
- 2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、本書を提示のうえ、ご購入店へ一度ご相談下さい。無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 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。
 - (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - (ハ) 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。(二) 本書の提示がない場合。
 - (ホ) 本書にお買い上げ年月日、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。
 - (ヘ) 消耗品：ベルト・プラスチックカバー・パネルシール・ラバー（鉄製品以外）
 - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (チ) 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。
 - (リ) 営業、業務用に使用した場合による故障および損傷。
 - (ヌ) メンテナンス不足による故障等。
- 3.) 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。
- 4.) 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。したが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。

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-8628

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)3835-4399

株式会社 中旺ヘルス

TEL：(052)501-2577

FAX：(052)501-2588

2010年1月