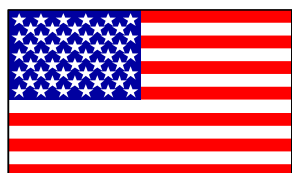


Chuoh Health

Health Jogger HJ-4610

取扱説明書

このたびは、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。
安全に正しくご使用いただくために、この取扱説明書を必ずお読みください。
また、本書は大切に保管して下さい。



電磁波対策商品

I N D E X

安全上の注意！	1
安全にご使用いただくために！	2
各部の名称と付属品	3
組み立て方法	4
操作パネルの説明	5
基本的な操作の方法	6
オートプログラムの説明と種類	7・8
ハートレートプログラムの説明	9・10
ユーザープログラムの説明	11
ディスプレイ表示の説明	12
お手入れとメンテナンス	13・14
トラブルがおこったら？	15・16・17
製品仕様	18
保証書	19



品番

HJ-4610

MADE IN U.S.A

安全上の注意！

この「取扱説明書」の絵表示は、次の通りです。内容をよく理解してから本文をお読み下さい。

絵表示について

この「取扱説明書」の絵表示の意味は次の通りです。内容をよく理解してから、本文をお読み下さい。



警告

記載事項をお守りいただかないと、死亡または重傷を負う危険性のあることを示しています。



注意

記載事項をお守りいただかないと、軽傷を負うか、器具の破損の危険性のあることを示しています。



してはいけない禁止行為を示します。



守っていただくべき義務行為を示します。



警告

本機は健康の増進・維持を目的とした製品であるため、リハビリ目的の方や身体に病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に必ず専門の医師、またはスポーツトレーナーにご相談ください。特に次の病気のある方は、必ず医師にご相談ください。

- 心臓病（狭心症、心筋梗塞など） ● 高血圧症（降圧剤を服用中の方など）
- 糖尿病 ● 呼吸器疾患（ぜんそく、慢性気管支炎など） ● 変形性関節症、リウマチ、痛風



トレーニング中に、めまいやほげ、その他身体に異常を感じたら、直ちにトレーニングを止めてください。また、体調がすぐれないと感じた時は、トレーニングを控えてください。



ご年配の方、特に運動習慣のない方がご使用なる場合は、念のため専門の医師またはスポーツトレーナーにご相談の上、行ってください。



ご使用の際は、運動に適した服装、シューズを着用してください。



ご自分の体力に合わせ、無理なトレーニングはしないでください。



飛び乗り及び飛び降り、横向きや後向きでの使用、複数人での使用もおやめください。



本機に乗り降りするときは、他人が使用者や本機を押したり引いたりしないようにしてください。



本機にお子様を乗せたり、いたづらをさせないようご注意ください。



本機の電子部品に水をかけたりぬらしたり、特に浴室付近など湿気の多い場所での使用をしないでください。誤作動及び電子部品の破損等の危険があります。



ご使用時は各接続コード等が確実に接続され、燃えやすい物が近くにないことを確認してください。



平坦な床面に安定した状態で設置し、十分に動けるスペースをとって使用してください。またご使用にあたっては、周りの人（特に幼児）のいないことを確認して行ってください。



歩行面等、ゴム及び樹脂製品が、直接日光にさらされる場所には設置しないでください。



体重100kg以上の方は使用しないでください。



本機の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。

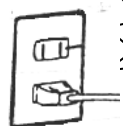


本機の付近は本機の上に みやすい物を置いたり操作部や手すりにタオル等を掛けての使用は、本機に巻き込まれる危険が有りますのでお止めください。



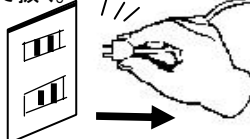
警告

■ 15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う



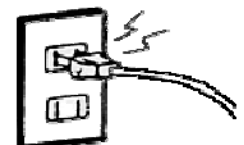
たこ足配線など容量をこえて使用すると、コンセント部が異常発熱して発火することがあります。延長コードご定格15A以上のものを単独でお使いください。

■ 使用時以外は、電源プラグを抜く、また、濡れた手で抜き差ししない、又ぬくときは、必ず電源プラグを持って抜く。



けが・やけど・絶縁劣化による感電漏電火災の原因になるばかりでなくショートして発火することがあります。

■ 痛んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントは使用しない。



感電・ショート・発火の原因になります。

安全にご使用いただくために

ご使用時の注意事項



警告

事故防止のために必ず守ってください

万一の危険防止や漏電・静電気等からの保護のため、アース線を必ず接続してください。

- (1) 水平な床面に安定した状態で設置し、十分に動けるスペースをとって使用してください。
本体下に敷物を敷く場合はゴムマット又は、毛足の短いカーペットをご使用ください。
(電磁波の発生する、テレビ・パソコン等電気用品は必ず1メートル以上離してください。) (危険防止)
- (2) 電源コードは直接コンセントに差し込んでください。(アースも必ず接続して下さい。)
・延長コードが必要なときは、長さ2メートル以内15A125V以上の物を使用してください。
・タコ足配線はしない。容量不足になると誤作動・故障の原因となります。 (危険回避)
- (3) 走行ベルトがかたよったり(異常な音が出た場合)止まるような感じがした時、
走行ベルトの調整・整備をしてから使用してください。 (危険回避)
- (4) 正しく組立てされ、各ボルトがしっかり固定されているかを確認ください。 (危険防止)
ボルトの締め方が足りないと、ご使用中にゆるくなり危険です。
- (5) 運動に適した服装・シューズを着用してください。(裸足・靴下では使用しない) (危険防止)
- (6) 身体に病気や障害がある方は運動を始める前に必ず専門の医師にご相談ください。 ... (危険回避)
- (7) 運動中に身体の異常を感じたら、すぐに運動を中止してください。 (危険回避)
- (8) お子様や体に障害のある方は、一人での使用はお避けください。 (危険防止)
必ず、大人の方(保護者)の付き添いのもとで使用ください。
- (9) ご使用中は幼児を近付けないでください。 (危険防止)



警告

危ない使用例

次にあげる危険な行為は絶対におやめください。(転倒・ケガの原因)

- 1 走行ベルトの上に立って始動しない。(ベルト外側のサイドステップの上に立つ)
- 2 スピードを急に上げたり、(スピードアップボタンを押し続けず)非常時以外急に停止させない。
- 3 ご自分の能力以上のスピードで使用しない。
- 4 非常時以外は、電源をいきなり切ったり、非常停止プラグ・電源コードを抜いてベルトをとめない。
- 5 横向きや後向きで使用しない又ベルトの上で飛び跳ねたりしない。
- 6 走行ベルトが回転している時に、ベルトから飛び降りたり、飛び乗ったりしない。
- 7 一度に1人以上絶対に乗らない。(この製品は乗員1人用です)
- 8 操作部や手すりに、タオルなど物を置かない。
- 9 他人がベルトに乗っている時に、トレーナー・保護者以外は操作しない。
(ご使用者が自分で操作してください)
- 10 作動中にベルトの下やローラ一部に手足をいれない。
- 11 本機の下の際間に物を置いたり、体を入れたりしない。



2時間以上連続使用しないでください。

各部の名称と付属部品

各部の名称



部品リスト

部品No	部 品	部 品 名	個 数	部品No	部 品	部 品 名	個 数
①		六角ボルト 大	1	⑪		レンチホルダー	1
②		スプリングワッシャー大	1	⑫		L型六角レンチ	1
③		支柱用スペーサー	1				
④		六角ボルト 小	4	⑬		ハートレートセンサー	1
⑤		スプリングワッシャー小	4	⑭		非常停止キー	1
⑥		手すりプラグ	2				
⑦		手すりキャップ	2	⑮		モンキースパナ	1
⑧		ボルト黒	2				
⑨		ショルダーワッシャー	2	⑯		シリコンスプレー	1
⑩		ナット	2				

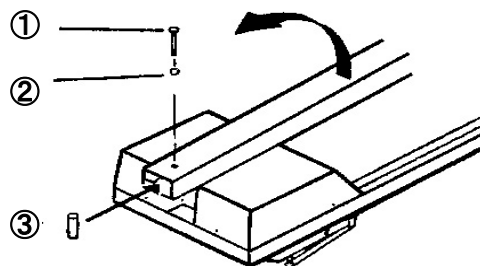
★ 組み立ての前に必ず部品を確認してください。

万一、部品が足りない場合は、お手数ですが販売店にお問い合わせください。

組み立て方法

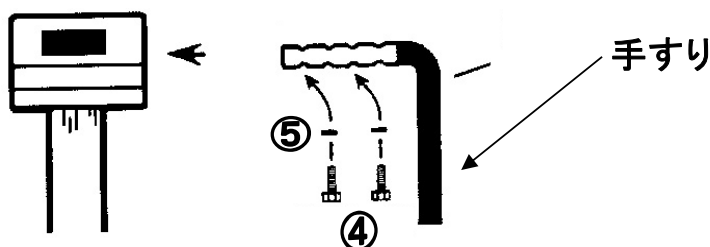
手順1 (支柱組み立て)

- 本体を水平にした状態で、支柱部の下部に部品No③スペーサー(右図参照)を挿入します。スペーサーを穴に合わせた状態で、部品①六角ボルトに②スプリングワッシャーを通し孔にセットします。慎重に支柱を起しボルトを仮締めします。(支柱は倒れないよう起こす時少し硬くなっています)



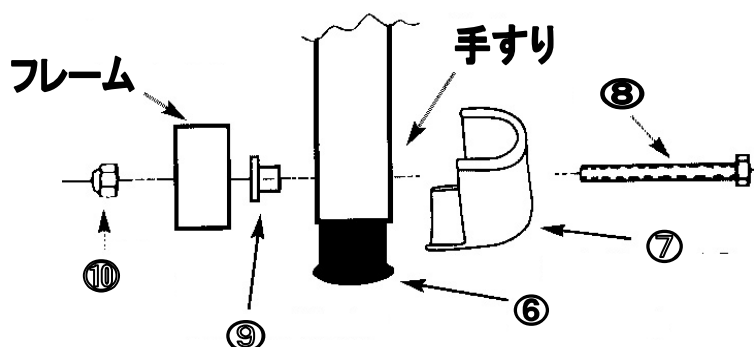
手順2 (左右手すり組み立て)

- 片側の手すり孔部(2箇所)をモニターの下孔部にあわせ部品④六角ボルトに⑤のスプリングワッシャーを通して手すりをモニターの下部固定孔2箇所に仮止めします。



- 手すり下部に⑥手すりプラグをはめ込み下部貫通孔に部品⑨ショルダーワッシャーを本体側にはめ込み、外側に⑦手すりキャップをかぶせ部品⑧六角ボルトを本体側面(手すり取り付け孔)に差し込みフレーム内側より部品⑩ナットで固定します。(ロックナットですから途中から少し硬くなります)ボルトのねじ山がナットから少し突き出るまでナットを締めます。)
- 反対側の手すりも同じ方法にて取り付けてください。
- 最後に支柱固定部・手すり左右上下固定部をしっかり締めて下さい。

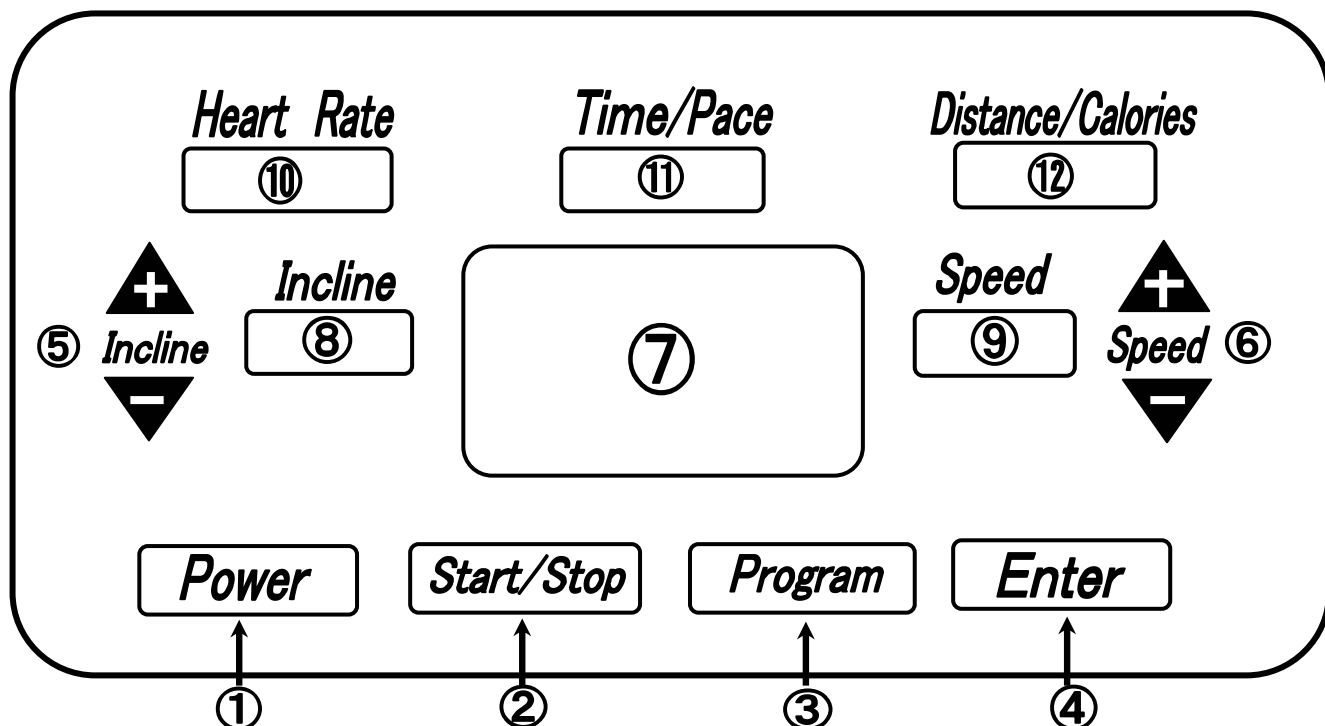
★ 締め忘れがありますと不安定になったり、異音発生の原因になりますのでご注意ください!



手順3 L型六角レンチの取り付け

- 部品No⑪レンチホルダーの裏紙をはがし、本体の適当な場所に貼り付けます。(走行ベルトの調整用ですので本体後部のフレームをお勧めします。)貼り付け後No⑫のL型六角レンチを取り付けます。

操作パネル



操作パネルボタンの説明

- ① パワー(電源)
- ② スタート/ストップ
(一時停止)
- ③ プログラム選択
(P1~P11)
- ④ エンター(実行)
- ⑤ 角度調整(0~15傾斜段数)
- ⑥ スピード調整(0.8~約18km/h)

操作パネルディスプレイ画面の説明

- ⑦ ディスプレイ
プログラムと角度を表示
- ⑧ 角度を段数で表示
(0~15%)
- ⑨ スピードを表示 ※注 1
(0~18k/h)
- ⑩ 心拍数を表示
(40~200)
- ⑪ 時間とペースを表示 ※注2
(1~99分59秒)
- ⑫ 距離とカロリー(キロカロリー)を表示
(1~99.99kmか1~9999cal)
距離表示例(0.15→150m)

※注1 表示は時速 Km/hです。(マイルに切り換える場合 16ページ参照)

参考 1マイルは約1.6kmです。

※注2 ペースの説明

走行中にスピードボタンを押すと一時的に1Kmを走るまでの時間が(約3秒ほど)

⑪ 画面に表示されます。(マイル設定の場合は1.6kmを走るまでの時間を表示)

時間表示はスタートと同時に設定時間よりカウントダウンして表示されます。

又、プログラム(P1~P11)終了後は自動的にカウントアップ表示されます。

カウントアップ後は数分間のクールダウンをしてください。

基本的な操作方法

運動を始める前に



注意

走行ベルトを跨ぐように左右のサイドステップの上に立ちます。
非常停止キー(部品No ⑭)を差し込んで、非常停止キーのクリップを腰のベルトにはさむか、手に持って下さい。
ひもは転倒時に抜けるような長さに調整してください
慣れてくるまではじめ両側の手すりを必ずつかんでください。

運動開始手順 P1 マニュアルプログラム(手動操作)

- 1 Powerボタンを押します。
 - 2 スピード調整ボタン⑥▲ ▼ 又は角度調整ボタン⑤▲ ▼のどちらかのボタンで体重(20kg~140kg)を入力し Enter④ボタンを押します。
体重は、Time/Pace⑪の画面に表示されます。
 - 3 Program③ボタンを押し、P1 を選択し Enterボタンを押します。
Time/Paceの画面に表示されます。
 - 4 運動時間をSpeed・Inclineボタン ▲ ▼ のどちらかで入力します。
Time/Paceの画面に表示されます。(10分~99分)
Enterボタンを押します。
 - 5 Start/Stopボタンを押して下さい。
ディスプレイ画面に 3. 2. 1. GO と表示されます。
走行ベルトが最低スピード(0.8)で動き出します。
走行ベルトの上に乗って運動開始です。
 - 6 A お好みのスピードをSpeedの ▲ ▼ ボタンを使って調節して下さい。
Speedの画面に表示されます。
B 同様にお好みの角度をInclineの ▲ ▼ ボタンを使って調節して下さい。
Inclineの画面に表示されます。
- ◇ 運動時間はスタート後カウントダウンされ終了後は自動的にカウントアップされます。
☆運動時間終了時は数分低いスピードでクールダウンをおすすめいたします。

運動を中止するには

- 1 Speedの▼ボタンで最低スピード(0.8)にします。
Speedの画面に表示されます。
- 2 スピードが下がったらサイドステップの上
上に立ちます。
- 3 Start/Stopボタンを押します。
- 4 走行ベルトが停止したら
Powerボタン①を押し電源を切ってください。



注意

非常時には、非常停止キーを抜いて停止させます。
非常時以外は、このキーで走行ベルトを停止させないで下さい。
又、走行中いきなり電源を切らないでください。

運動を一時停止するには

1. Start/Stopボタンを押す。
2. ディスプレイ画面には今までの積算
走行距離と今回の走行距離が画面
の右から左へ流れるように表示
されます。
3. 再度運動されるときは
Start/Stopボタンを押します。

オートプログラムの説明 1

オートプログラム(P2～P6)の操作方法

プログラムの種類は次ページを参考にしてください。

操作手順

- 1 Power(電源)①ボタンを押します。
- 2 スピード調整ボタン⑥▲ ▼ 又は角度調整ボタン⑤▲ ▼のどちらかのボタンで体重を入力します。(20kg～140kg)
体重は、Time/Pace⑪の画面に表示されます。
Enter④ボタンを押します。
- 3 Program③ボタンで P2～P6 のいずれかを選択します。
(Speed⑥ INCLINE ⑤の ▲ ▼ ボタン でもプログラムを変更できます)
Time/Pace⑪の画面に表示されます。(プログラムの種類は8ページ参照)
Enter④ボタンを押します。
- 4 スピード調整ボタン⑥で最高スピード(MAX SPEED)を入力しEnter④ボタンを押します。
(慣れるまでは少し控えめのスピードにしてください)
- 5 運動時間の設定をします。
Speed⑥の ▲ ▼ ボタンでご使用時間を入力します。
Time/Pace⑪の画面に表示されます。
Enter④ボタンを押します。(時間はメモリーされます)
- 6 Start/Stop②ボタンを押します。
運動を開始し、走行ベルトが作動し始めます。
 - ◆ 入力した運動時間がTime/Pace⑪画面に表示され、残り時間をカウントダウンし、終了後は自動的にカウントアップされます。
走行距離と消費カロリーは Distance Calories ⑫ 画面に交互に表示されます。
 - ◆ ディスプレー画面には、入力した運動時間を20分割して表示されます。
(8ページのディスプレイの見方を参照)
入力した運動時間が20分の1の割合で左へ移行していきます。
移行する前にピッピッという音と同時にSpeed、Incline⑧画面の数値が点滅します。

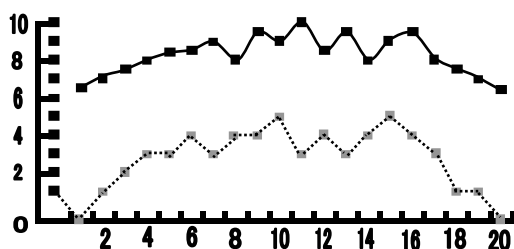
運動を一時停止するには (6ページ参照)

- 1 Start/Stop②ボタンを押します。
- 2 ディスプレー画面には今までの積算走行距離と今回の走行距離が画面の右から左へ流れるように表示されます。
- 3 再度運動される場合はStart/Stop②ボタンを押します。

オートプログラムの種類

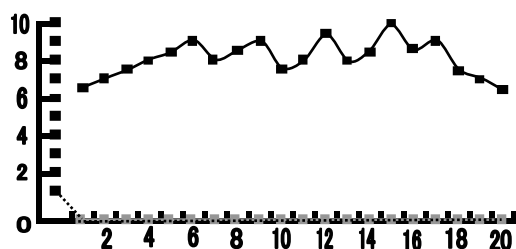
- スピードは最高スピード設定によりステップごとの変化が異なります。下のプログラムグラフは目安としてご参考にしてください。

P2 初級トレーニング



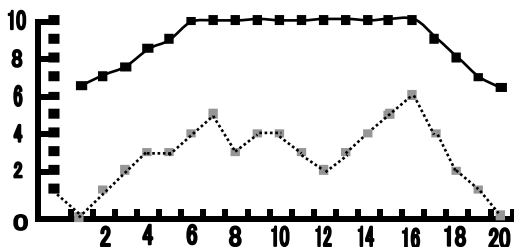
インターバル ステップ

P4 インターバルトレーニング



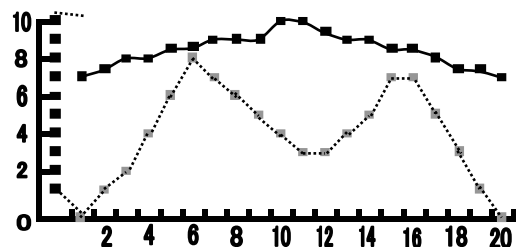
インターバル ステップ

P3 山登りトレーニング(初級)



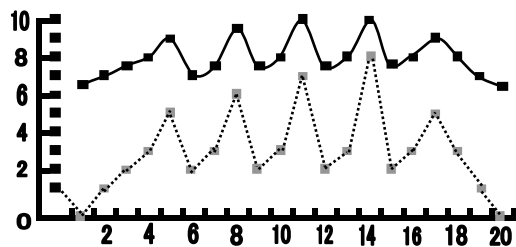
インターバル ステップ

P5 山登りトレーニング(中級)



インターバル ステップ

P6 山登りトレーニング(上級)



■ ———— スピード
 ■ 角度段数

ハートレートプログラム(P7・P8)の操作方法

(心拍数プログラム 減量・体力維持 P7 / 筋力アップ P8)



このプログラムは心拍数により自動的に傾斜角度を調整するようになっています。

注意 心拍数により自動停止・アラーム警告の機能は装備されていません。

はじめに付属のハートレートセンサー(部品No13)を胸部の地肌当たるように取り付けて下さい。

● 衣類等の上から取り付けた場合センサーが検知いたしませんのでご注意ください。

操作手順

- 1 Power(電源)ボタン①を押します。
 - 2 スピード調整ボタン⑥ ▲ ▼ 又は、角度調整ボタン⑤ ▲ ▼のどちらかのボタンで体重を入力します。(20kg~140kg)
体重は、Time/Pace⑪の画面に表示されます。
Enter④ボタンを押します。
 - 3 Program③ボタンでP7、P8のいずれかを選択します。(次ページ参照)
Time/Pace⑪の画面に表示されます。
Enter④ボタンを押します。
 - 4 ご自分の年齢を入力します。
スピード調整ボタン⑥の ▲ ▼ で入力します。(10歳~99歳)
Time/Pace⑪の画面に表示されます。
Enter④ボタンを押します。
◆ コンピューターによって計算された目標心拍数がTime/Pace⑪の画面に表示されます。
もし変更したい場合はスピード調整・角度調整ボタン▲ ▼ で調整します。
 - 5 Start/Stop②ボタンを押します。
運動を開始します。走行ベルトが0.8k/hで(最低速度)で作動し始めます。
スピード調整ボタン⑥の ▲ ▼ で好みの速度に調整してください。
- ◎ あなたの心拍数が目標心拍数より低い場合は角度が自動で高くなり、高い場合は低くなります。

運動を一時停止するには (6ページ参照)

- 1 Start/Stop②ボタンを押します。
- 2 ディスプレー画面には今までの積算走行距離と今回の走行距離が画面の右から左へ流れるように表示されます。
- 3 再度運動される場合はStart/Stop②ボタンを押します。



注意

ハートレートを取り付けて表示されない場合はセンサーの心拍数が検知しにくい為です。
取り付け場所を少しずらして再度試してください。又冬場など外気温が低い場合はハートレート本体を体に取り付けた状態でハートレートが温まるまでお待ちください。
心拍検知には個人差がございます。あらかじめご自分の検知しやすい位置をお調べください。

ハートレートプログラムの説明 2

ハートレートプログラムの2種類 と 目標心拍数 (心拍数プログラム)

P7 減量・体力維持を目的とする場合

プログラムメニューの P7 を選択して下さい。

目標心拍数の算出

$(220 - \text{年齢}) \times 65\%$ (運動強度)

例) 45歳の人

$$(220 - 45) \times 65\% = 113.75$$

目標心拍数...約 114

P8 筋力トレーニングを目的とする場合

プログラムメニューの P8 を選択して下さい。

目標心拍数の算出

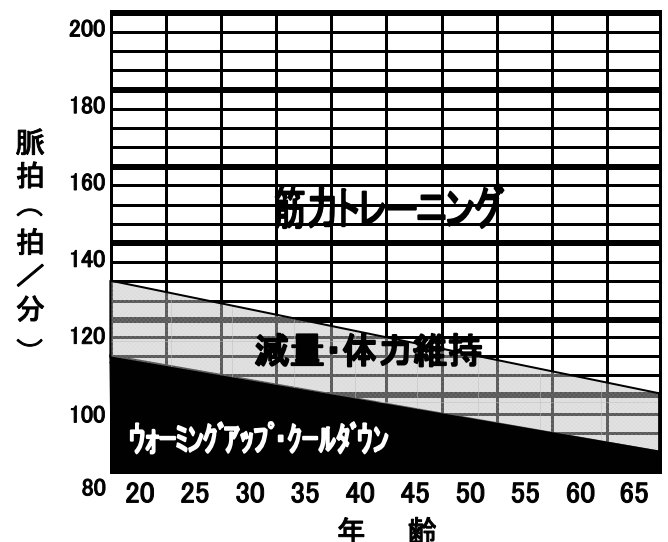
$(220 - \text{年齢}) \times 80\%$ (運動強度)

例) 45歳の人

$$(220 - 45) \times 80\% = 140$$

目標心拍数... 140

運動時の目標心拍数



- ウォーミングアップ・クールダウン
- 減量・体力維持
- 筋力トレーニング

プログラムメニューP7. P8の自動高さ調節機能について
目標心拍数を維持するために、自動的に角度を調節します。

ユーザープログラム(P9~P11)のご使用方法

ご自分の体力に合わせたプログラムが設定できます。(3種類)

ディスプレイ画面表示上で(P9~P11)ユーザープログラムを設定します。

プログラムの入力方法 (ステップ1~ステップ20まで入力する)

- 1 Power(電源)ボタン①を押します。
 - 2 スピード調整ボタン⑥ ▲ ▼ 又は、角度調整ボタン⑤ ▲ ▼ のどちらかので体重を入力します。
体重は、Time/Pace⑪の画面に表示されます。(20kg~140kg)
Enter④ボタンを押します。
 - 3 Program③ボタンでP9~P11のどれかを選択します。
Time/Pace⑪の画面に表示されます。
Enter④ボタンを押すとステップ1が点滅します
 - 4 S1(ステップ1)~S20(ステップ20)のスピードと角度を入力していきます。
スピードの入力は、Speedの ▲ ▼ ボタンでお好みのスピード(0.8~18.0)に設定します。
角度の入力は、Inclineの ▲ ▼ ボタンでお好みの角度(0~15)に設定します。
Enter④ボタンを押しステップ2へ移行します。
 - 5 S2. S3. S4. S5...とそれぞれのスピードと角度を入力していきます。
S20まで入力したら、Start/Stop②ボタンを押します。
 - 6 運動時間を設定します。
Speed⑥の ▲ ▼ ボタンでお好みの時間を入力します。
Time/Pace⑪の画面に表示されます。(時間はご使用時にも変更できます)
- これで入力は完了です。

※ このまま使用する場合、Enter④を押してStart/Stop②を押すと運動開始します。

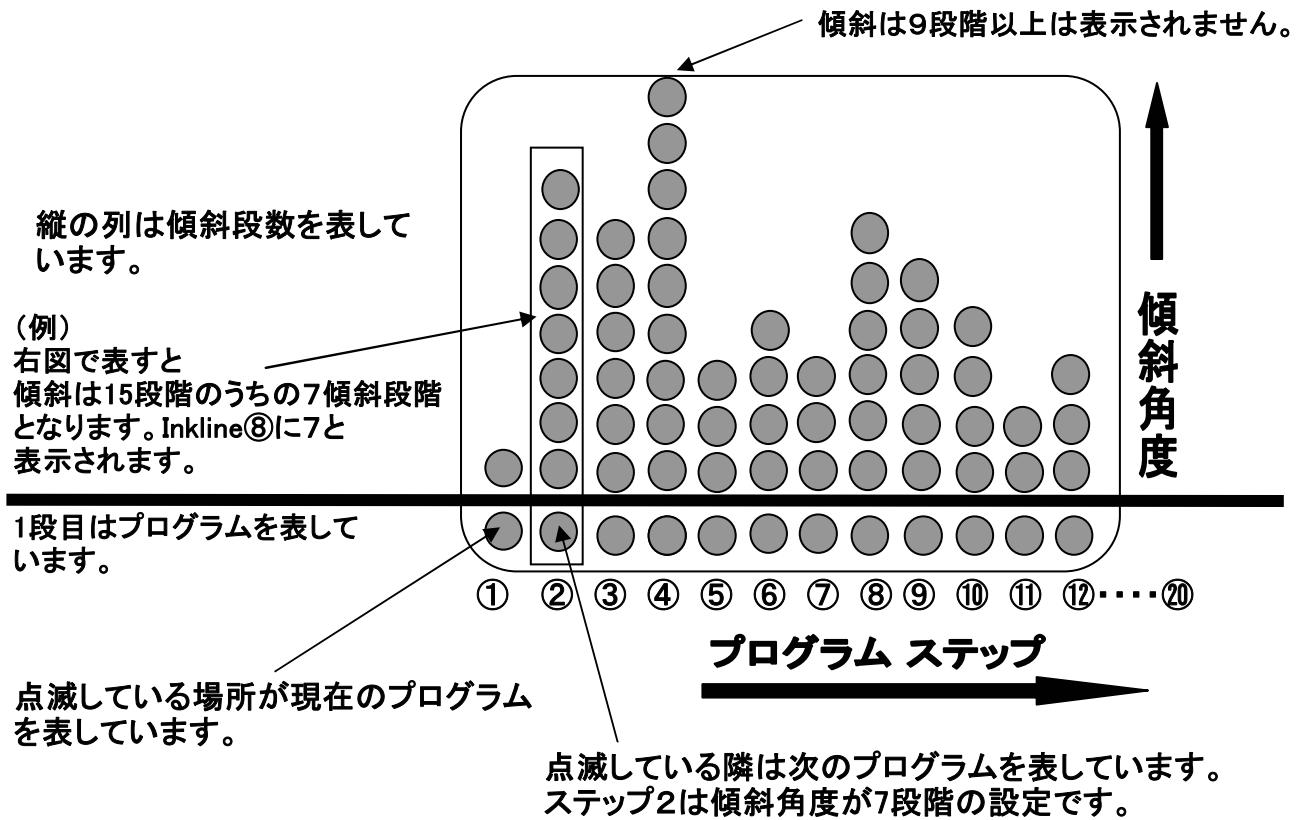
ユーザープログラムを使用するには

- 1 Power①ボタンを押します。
- 2 スピード調整ボタン⑥ ▲ ▼ 又は、角度調整ボタン⑤ ▲ ▼ のどちらかので体重を入力します。
体重は、Time/Pace⑪の画面に表示されます。(20kg~140kg)
Enter④ボタンを押します。
- 3 Program③ボタンでP9~P11のどれかを選択します。(入力設定したもの)
Time/Pace⑪の画面に表示されます。
- 4 Start/Stop②ボタンを押します。
- 5 運動時間の設定を変更する場合は
Speed⑥の ▲ ▼ ボタンでお好みの時間を入力します。
Time/Pace⑪の画面に表示されます。
- 6 Start/Stop②ボタンを押します。
運動を開始します。
 - ◆ 入力した運動時間がTime/Pace⑪画面に表示され、残り時間をカウントダウンしていきます。
走行距離と消費カロリーはDistanceCalories⑫画面に交互に表示されます。
 - ◆ ディスプレー画面には、入力した運動時間を20分割して表示されます。
入力した運動時間の20分の1の割合で移行していきます。
移行する前にピッピッピッという音と同時にSpeed、Incline⑧画面の数値が点滅します。

運動を一時停止 又は 中止するには

6ページを参照してください。

ディスプレイ表示の説明



- ★ プログラムは全部で20ステップあります。
設定されたトレーニング時間が20等分されます。
1ステップごとに左へ移行されてゆき20ステップ終了時に終了音が鳴ります。

プログラム分割例

初めにトレーニング時間を40分に設定した場合。
1ステップが2分となります。

トラブルがおこったら？ 1

状 況	チェックポイント	対 処
◆ 電源が入らない？ (器具1台につき AC100V・15Aの 容量が必要)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電源プラグが正しくコンセントに差し込まれているか？ ・ モニター部に非常停止キーが差し込まれているか？ ・ ブレーカーが飛んでいないか？ ・ ヒューズが飛んでいないか？ ・ 配線コードのゆるみ及び断線。 ・ 3m以上の延長コードを使用していないか？ ・ タコ足配線ではないか？ ・ コンセントにAC100V・15Aの容量があるか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電源プラグを再度差し込み直す。 ・ 非常停止キーを差込直す。 ・ ブレーカーのリセット及び再整備 ・ ヒューズの交換。再整備をする。 ・ 配線の確認。 (17P参照) ・ 電気抵抗が多いため3m以内の延長コードにする。できれば直接コンセントへ接続する。 ・ コンセントの回路の容量を確認。同じ回路内で電気容量の多いものはできるだけ同時に使用しないようにする。
◆ 走行ベルトが 作動しない？	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手順の通りに再操作する。 ・ 容量不足？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電源プラグを再度差し込み直す。 ・ コンセント容量の確認。 ・ カリブレーションを行う。16P参照
◆ スピードが不安定 バラツキがある。 スピード異常？ スピード調整不能	<ul style="list-style-type: none"> ・ 走行ベルト裏の確認シリコンが付着しているか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カリブレーション(再設定)を行う。 ・ シリコンの噴霧 整備書参照 走行ベルト付近及び裏側の清掃。
◆ スピード表示が11 までしか上がらない？ ◆ 角度調整不能 傾斜が上下しない？	<ul style="list-style-type: none"> ・ マイル表示になっている。 前方キャスター部に障害物がないか？ ・ 毛足の長いカーペットは使用しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ キロメートル表示に設定する。(16P 参照) ・ カリブレーション(再設定)を行う。(16P 参照)
◆ モニター表示異常 ◆ 操作ができない？		<ul style="list-style-type: none"> ・ カリブレーション(再設定)を行う。 ・ 販売店へご連絡。
◆ パルス表示しない？	<ul style="list-style-type: none"> ・ センサーを地肌に直接取り付け。 ・ 取り付け位置の確認。 ・ 気温が低い場合検知しにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ センサーを胸の中心部に付ける。 ・ センサーを少し暖める。
◆ 乗るとスリップする？ つんのめる？ 一瞬停止する？ ◆ 乗るとスピードが 2k/h以上下がる？ ◆ 乗ると近くの蛍光灯 が点滅する。(暗くなる)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 走行ベルトの張り具合が一応でない。 ・ 走行ベルト裏のシリコンが乾燥していないか？ ・ 走行ベルト裏にゴミ・ほこりがないか？ ・ 上記の事項及び電源容量がAC100Vあるかを確認。 ・ 走行ベルト裏・走行板表面の確認。(ベルト裏が真っ黒・板の表面にキズ) ・ コンセント又はその回路の容量を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 走行ベルトを張り具合を調整。 ・ 走行ベルト裏へシリコンを噴霧。 ・ 走行ベルト裏を清掃。整備書 参照 ・ 上記の整備及び電源電圧をAC100V+10%以内を維持。 ・ 消耗していれば交換。 ・ 蛍光灯とは別回路のコンセントにする。
◆ 走行ベルトが横に ずれる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 走行ベルトの張り具合が一応でない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 走行ベルトを張り具合を調整をする。 整備書 参照
◆ 作動させると 異音がでる？ ◆ ローラー軸異音？ ◆ 装置から異臭・異音 がでる？	<ul style="list-style-type: none"> ・ ねじ・ボルト部が弛んでいないか？ ・ カバー等のビスの弛みはないか？ ・ 走行ベルトが弛んでいないか？ 前か後かを確認する。 ・ モーターカバーを外し確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボルト・ビス類の増し締め。 ・ 走行ベルトを張り具合を調整を調整する。 整備書 参照 ・ 軸部に油を注入する。 ・ 販売店へご連絡。

* 不具合発生時、上記の表を参考に確認していただきますようお願いいたします。
注意 モーターカバー・モニターカバー内の作業時は必ずコンセントを抜いてください！

トラブルがおこったら？ 2

カリブレーション(再設定) 及び キロ表示の切り替え



注意 この操作は通常必要ございません。



注意 カリブレーションを行なう時は絶対に走行ベルトの上に乗らないで下さい。

- ◆ スピードが表示と実際のスピードとの差が大きい時などに一度下記の手順で再設定して下さい。

スピード・角度の再設定 カリブレーション

操作手順

- 1 スピード調整ボタンSpeed⑥ ▲ と 角度調整ボタンIncline⑤ ▲ とプログラム選択Programボタン③ を同時に3秒以上押します。
- 2 Time/Pace⑪の画面にCAL の文字が表示されたらボタンをはなします。
- 3 Start/Stop②ボタンを押します。
カリブレーションがスタートします。
- 4 カリブレーションが自動的に終了すると、dOnE の文字が Time/Pace⑪ の画面に表示されます。
AUTO CAL OK とディスプレイ画面⑦に表示されます。
- 5 Start/Stop②ボタンを押します。
これでカリブレーション終了です。

マイル又はキロメートルの表示切替

- ※ 工場出荷時に、キロ表示に設定しておりますが、誤操作・静電気等でプログラム設定が狂うことがあります。
操作表示部に異常を感じた場合下記の手順でカリブレーションをお願いいたします。

操作手順

- 1 非常停止キーを差し込みPowerボタン①を5秒以上押します。
- 2 Inclineの画面⑧に S I (キロメートル) と表示されます。
- 3 Power①ボタンをはなしセット完了です。
- 4 マイル表示にしたい場合は、1～3を再度行ないます。(⑧にbrと表示)

【ブレーカーと ヒューズ の確認】

① ブレーカーの確認

ヘルスジョガーの電源が入らない場合、本体フレームの前部にあるブレーカーを点検して下さい。
 黒いボタンが飛び出しているときは電源が遮断されている状態です。(図B)
 ブレーカーの黒いボタンを指で押し込んでください。
 これでブレーカーは正常にセットされました。(図A)
 ブレーカーの黒いボタンが飛び出していない場合、ブレーカーに問題はありません。

② ヒューズ切れ?の確認(販売店か弊社までご連絡ください。) (図C)

一度、モーターカバーを外し(側面ビスを6箇所外す)ヒューズを交換してみてください。

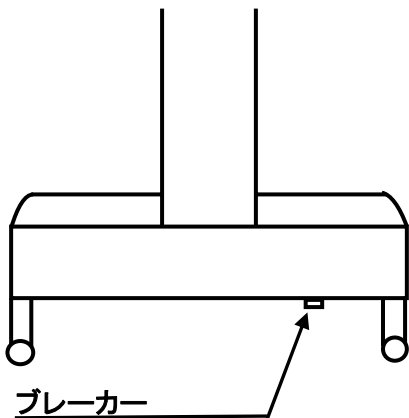


注意

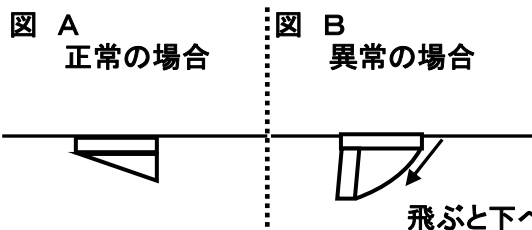
ヒューズ交換時は必ずコンセントを抜いてください。

ブレーカーの位置

前側下側面

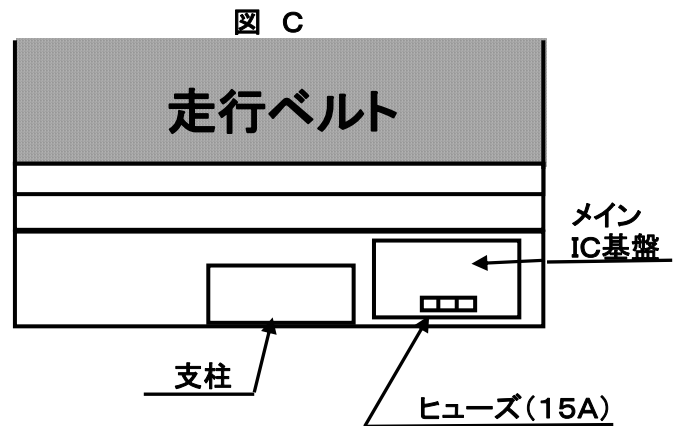


【前方前側面より見た図】



ヒューズの位置

モーターカバー内



【上から見た図】

ヒューズ切れはテスター等で
ご確認ください。

ヒューズは250V15Aで
長さが3cmのガラス管の
ものをご使用ください。

◎ ブレーカーとヒューズが飛ぶ原因

(整備・清掃がされていない場合発生することが多い)

1. 走行ベルトの滑りが悪くなりモーター・IC基盤等に負荷がかかった場合
2. 走行ベルトの張りすぎでモーター・IC基盤等に負荷がかかった場合?
3. IC基盤類にゴミ・ほこりが蓄積し静電気が発生した場合。(アースを取って下さい。)
4. 水分が電気部品に付着しショーした場合
5. 電源コンセントの容量不足。



注意

このブレーカーが飛んでいた場合リセット後10分以上停止させ、P13・14を参照の上
 整備・清掃を行なっていたいただき、再度ご使用ください。
 (電気部品の熱を冷ますため)

製品仕様

製品の仕様及び外観などは改良のため、予告なしに変更することがありますが
何卒ご了承いただきますよう宜しくお願いいたします。

品名	ヘルスジョガー
品番	HJ-4610
本体サイズ	幅 730 × 奥行 1845 × 高さ 1225~1350mm
歩行路サイズ	幅 440 × 長さ 1390mm
走行面	滑板・衝撃吸収ゴム構造
手すりの高さ	走行面より約890 mm(手すり中央部)
本体重量	約95kg
計器表示	スピード / 時間 / 距離 / カロリー / 心拍
心拍(パルス)方式	胸部ワイヤレスセンサータイプ
搭載 トレーニングプログラム	7種類 オートプログラム5種類・ハトレートプログラム2種類
走行面傾斜方式	電動式 0~15 傾斜段数 約 0~7度
スピード	約0.8k/h ~ 約18k/h
電源	AC 100V 15A 1.7KW
馬力	使用時:2.3 最大:6.8馬力
使用体重制限	140Kgまで
使用室内環境	温度:6℃~40℃ 湿度:80%以下
原産国	アメリカ