

家庭用

Chuoh-health

ヘルスジョガー

品番

HJ-8020A



手元で簡単操作



電動折畳機能



タッチパネル操作

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。

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。)

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1時間以内でご使用ください。

(株)中旺ヘルス

はじめに

目次

安全にご使いいただくために	1・2 ページ
アースについて	3 ページ
各部名称	4 ページ
組立方法	5-7 ページ
お使いになる前に	8-11 ページ
基本操作について	12 ページ
操作方法について	13 ページ
(簡単スタート)	
プログラム操作	14 ページ
ユーザープログラムの設定	15 ページ
脈拍コントロールプログラム	16・17 ページ
プログラム一覧表	18-20 ページ
折りたたみ方法	21 ページ
走行板を下ろす方法	22 ページ
走行ベルトの調整方法	23-26 ページ
メンテナンス	27 ページ
トラブルシューティング	28-30 ページ
エラーメッセージと解決方法	31 ページ
見取り図	32 ページ
製品仕様	33 ページ
保証書	34 ページ

予告なしに色、部品、形状を変えることがありますのでご了承ください。

安全にご使用いただくために

製品をご使用になる前に下記の事項をお守りください。

* 空気の遮断されたお部屋でのご使用は避け、糸くずや髪の毛等を製品から遠ざけてください。

警告

* この製品の電気仕様は 100V、15 アンペアです。基盤やモーターの故障の原因になりますので、タコ足配線でのご使用はお止めください。

* 感電を防ぐため、製品の使用后、あるいはお手入れや組み立ての前には必ずプラグをコンセントから抜いてください。

* プラグを差し込んだまま放置しないでください。ご使用にならない場合は必ず主電源を切り、プラグをコンセントから必ず抜いてください。

* 他の方がご使用中は決して製品に触れないでください。

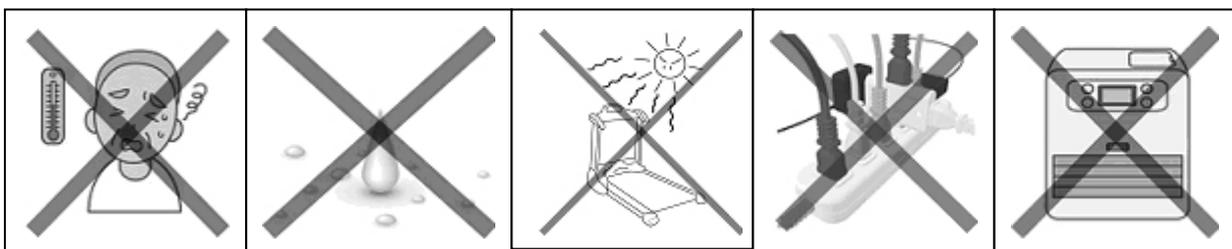
* 製品の下に手や足を入れしないでください。

* お子様のご使用は避け、製品の周囲に近づけないでください。

安全にご使用いただくために

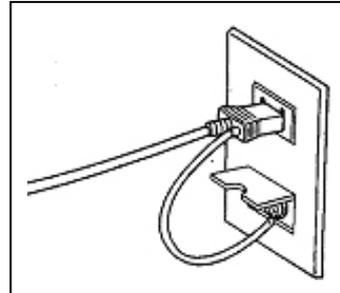
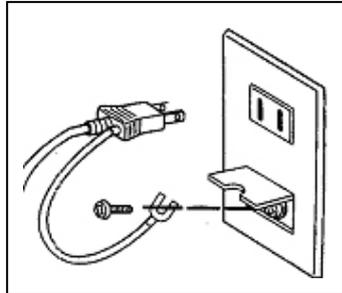
注意

- * 故障や破損あるいは水に濡れた場合は製品のご使用を中止し、販売代理店にお問い合わせください。
- * プログラムでトレーニングする際は、必ず医師にご相談ください。
- * めまいや体調不良を感じたときはご使用をお止めください。
- * お体の不自由な方がご使用になる際は、医師にご相談あるいは他の方の付き添いを必要とします。
- * ご使用の際は、この取扱説明書の指示に従ってください。
- * コードを手で引っ張りながら製品を移動させないでください。
- * コードは熱を持つ場所やオープンの上に近づけないでください。
- * 屋外でのご使用、保管は避けてください。
- * エアゾールが使用されているところや、酸素が不足しているところでのご使用は避けてください。
- * 電源が入っているときには製品の脇に立ち、上には立たないでください。
- * 体重制限は130kgです。
- * 湿気の多いところでのご使用は避けてください。
- * カーペットの毛の高さが約1センチのところでのご使用は避けてください。
- * 所定の部品や付属品以外のものを製品に入れないでください。
- * 製品は固く水平な場所で壁から約60センチ離れた場所に置き、清潔を保ってください。
- * 裸足でのご使用はお止めください。
- * トレーニングするときは運動靴を履き、ゆるい靴やスリッパでのご使用はお止めください。
- * ロングドレスやパジャマなどのだぶついた衣服着用でのご使用はお止めください。
- * 走行板の前部で走行してください。
- * ご自分に合ったスピードで走行してください。
- * 製品を飛び越えるのはお止めください。
- * 製品に液体を垂らさないでください。
- * タコ足配線での他の製品との同時ご使用はお止めください。



アースについて

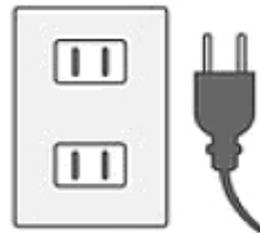
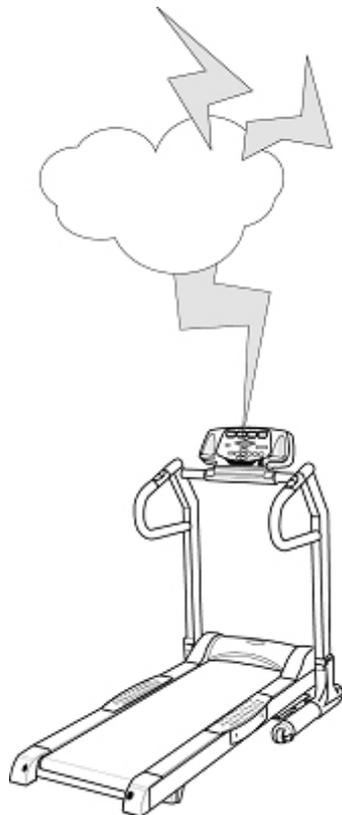
漏電や静電気の際に製品へのショックや感電を防ぐため、必ずアースをとってください。この製品のコードにはアースプラグが備わっています。プラグはアースがとってあるコンセントに差し込んでください。



危険

不適切なアースのとり方は電気ショックの危険を引き起こす場合があります。アースが適切にとられているかどうかご不明な場合は、電器店にお問い合わせください。もし適切なコンセントがない場合は、電器店に依頼し設置してください。この製品の仕様は 100V・15A で、アースプラグが備わっています。タコ足配線や5%以上の電圧の変動下でのご使用は正常に作動せず、コンピューター基盤に誤作動を招き、故障させるおそれがあります。指定された以外の部品のご使用による故障等は保証されません。

モーターの RPM(回転数)における差異は+/-10%です。



100V必ず必要!

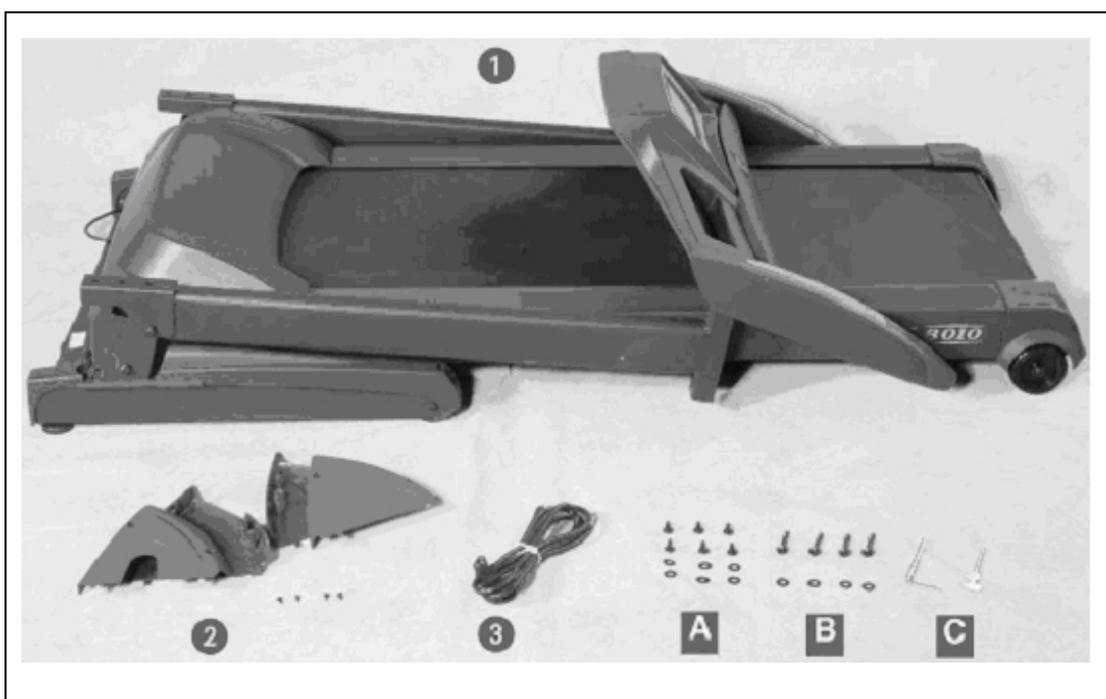


各部の名称



組立方法

箱から取り出して下さい



部品詳細

- ① メインフレーム ② サイドカバー&スクリュー ③ パワーケーブル
A ボルト&ワッシャー 各6 B ボルト&ワッシャー 各4 C 工具

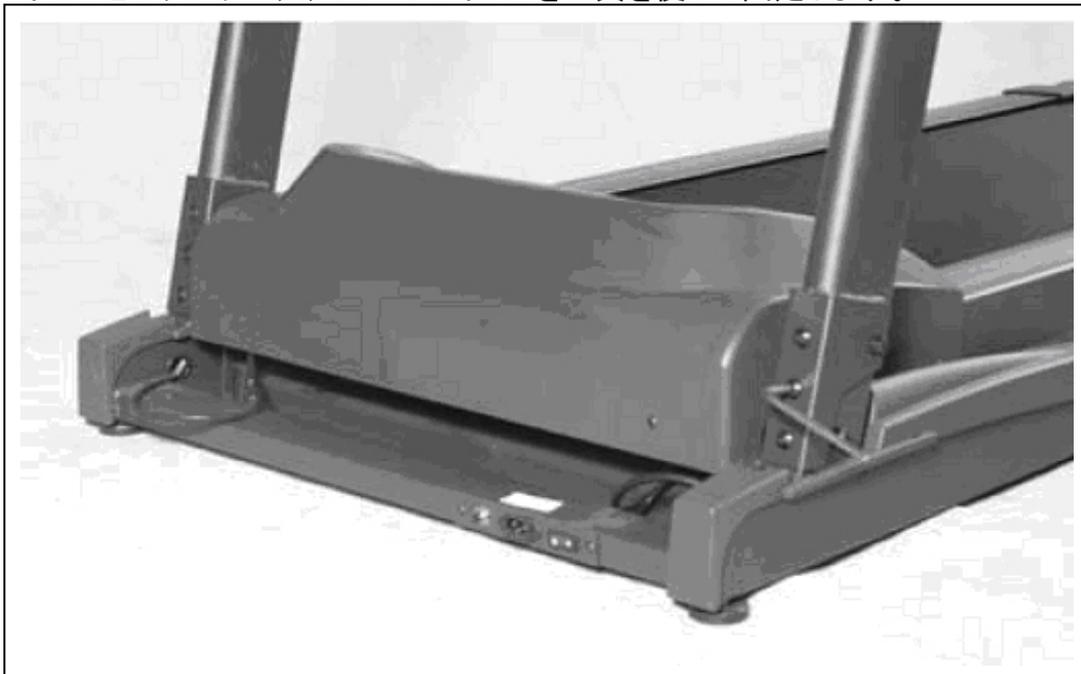
ステップ 1

フロントポストを立ち上げます。



ステップ 2

スクリューボルトとワッシャー(A)でフロントポストを工具を使って固定します。



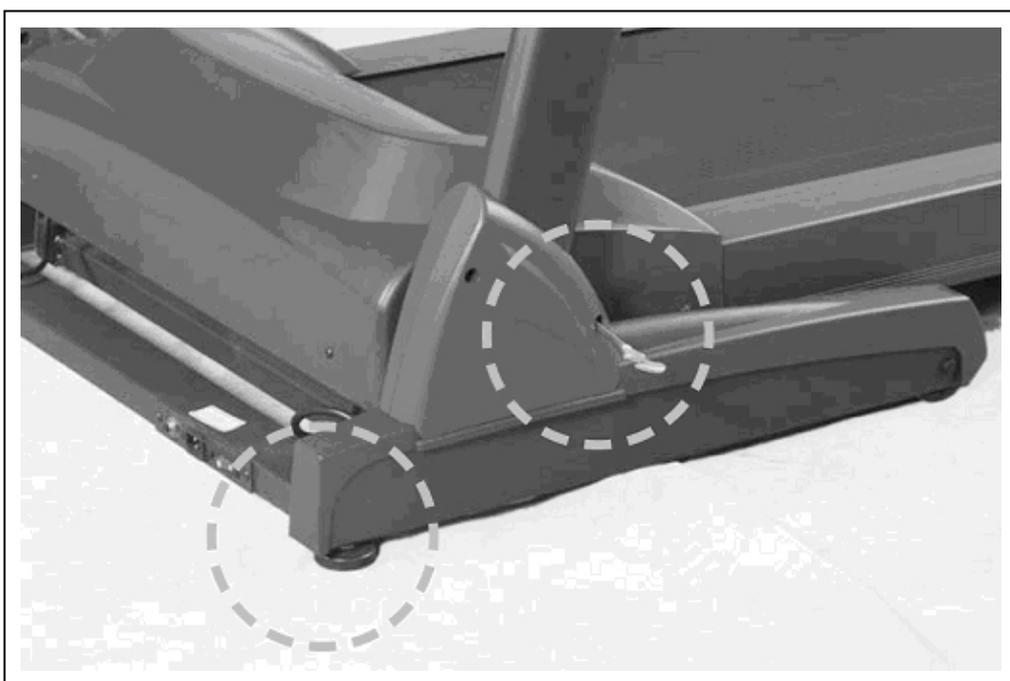
ステップ 3

スクリーボルトとワッシャー(B)でハンドルバーを固定します。



ステップ 4

フロントポストの下にサイドカバーを取り付け、ネジで締めます。前部下に balanサーがあり、水平かつしっかり固定されているかを確認してください。



お使いになる前に

危険

トレーニングをする前にパワーキーがコントロールパネルにしっかりと固定されているか、また衣服にきちんと付けられているかを確認してください。

ベルトが動き出す前にベルトには乗らず、足はサイドフレームに置いてください。

ベルトが1キロメートルのスピードに達したのを確認した後、足をベルトに乗せてください。ご使用になる前にはこの取扱説明書をよくお読みください。

警告

モーターが動き出すと熱を発生し、そのため長時間のご使用は過熱するおそれがあります。

また、過度の重量で動かし続けると加熱するおそれがあります。モーター温度を冷ますため使用後は約 30 分はご使用を止めて冷まして下さい。

主電源の位置



電源を完全に切るには主電源を切るあるいはプラグをコンセントから抜きます。

コントロールパネル操作



(A) パワーキー

パワーキーは操作および緊急停止のためのものです。トレーニングの前にパワーキーのクリップが衣服にきちんと付けられているかどうかをご確認ください。



(B) FAST/SLOW ボタン

スピード、プログラムを調節するために押します。

お使いになる前に



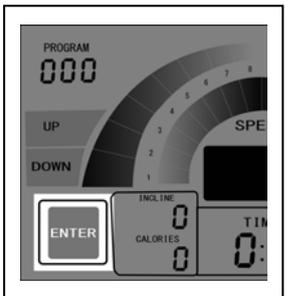
(C) UP/DOWN ボタン

傾斜、プログラムを調節するために押します。



(D) START/STOP ボタン

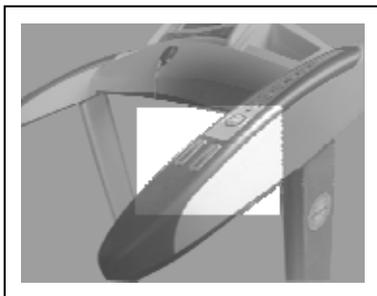
製品をスタートあるいはストップさせるために押し、スタートする前に5から1までカウントダウンします。



(E) ENTER ボタン

確定するときに押します。

(A) 脈拍センサー板



脈拍を測定するとき、これを両手を同時に握ります。

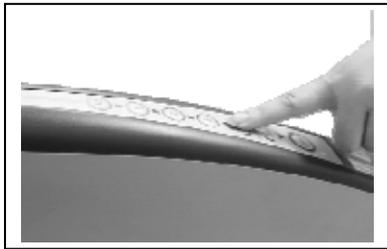
(B) クイックスピードボタン



右のハンドルレバーで START/STOP ボタンを押し、2, 4, 6, 8Km/h各々のスピードをスタートします。

お使いになる前に

(C) クイック傾斜ボタン



左のハンドルレバーで ENTER ボタンを押し、3、6、9、12%の傾斜を調節します。

【機能表示】

時間:



カウントアップ; 0~99:59の間でトレーニングの時間を数えます。

カウントダウン; 設定したトレーニングの時間を始めから終了するまで数えます。

距離:



カウントアップ; 0~99:99の間でトレーニングの距離を数えます。

カウントダウン; 設定したトレーニングの距離を始めから終了するまで数えます。

カロリー:



カウントアップ; 0~999の間でトレーニングの消費カロリーを数えます。

カウントダウン; 設定したトレーニングの消費カロリーを始めから終了するまで数えます。

脈拍:



両手でハンドルバーを握ると脈拍が表示されます。

傾斜:



0~12%の傾斜が表示されます。

お使いになる前に

プログラム:



P0～H3が表示されます。

レベル:



L1～L3が表示されます。

【操作するときの注意】

1. 当製品はタッチパネル方式です。各ボタンを軽くタッチするだけで反応します。



2. ハンドルレバーを押しても操作できます。スピードを調節するときは右側のクイックスピードボタン、また角度の調節をする場合は左側のクイック傾斜ボタンを押します。ボタンに明記してある数字を押すとスピード、もしくは角度がワンタッチで上下させることができます。



基本操作について



1. パワーキーを所定の位置に取り付けてください。
2. パワーキーが付けられているとマニュアルモードとなり、すべての機能の準備がされます。
3. P1、P2、P3、P4、P5、……P12、U1、U2、H1、H2、H3 を選択するため FAST か SLOW を押します。
FAST を押すと、PO(マニュアル)→P1→P2→……→P12→U1→……→H3→PO が起動します。
SLOW を押すと、PO→H3→H2→……→U1→P12→P11→……→P→PO が起動します。



操作方法について

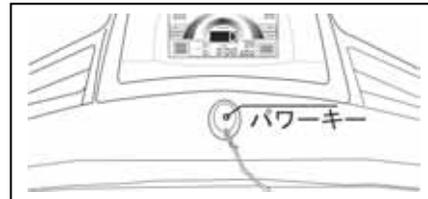
クイックスタートモードの操作

簡単にスタートさせる方法です。

ステップ1

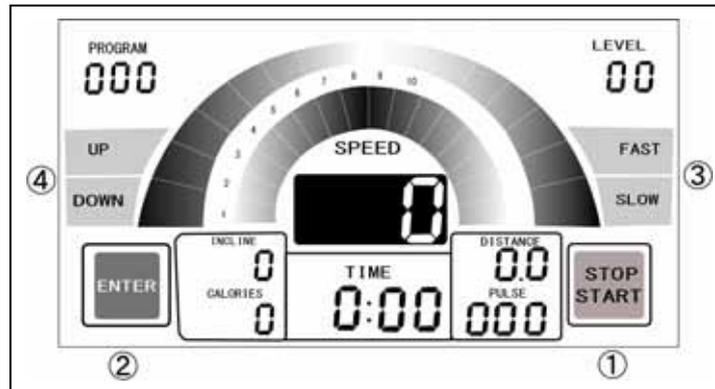
電源を入れる

フレームの前にある主電源を入れ、パワーキーを差し込むとコンピューターパネルのすべての窓に0が表示されます。



ステップ2

トレーニングを始める



最初に:操作を始めるには

②ENTER を押して時間、距離、カロリーのどれか 1 項目を選択します。

③FAST、SLOW にて数値を入れられます。

次に

① START を押し、トレーニングを始めます。時間、距離、カロリーの中で設定したものがカウントダウンされます。

運動中は③FAST/SLOW、④UP/DOWN でスピードや傾斜を調節できます。

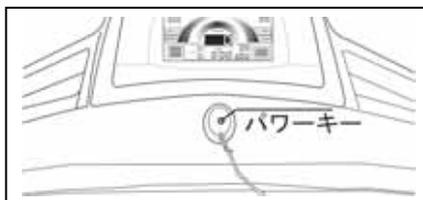
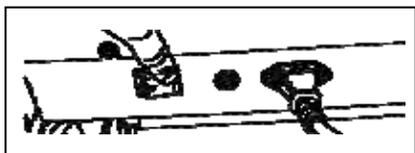
目標設定した数値に到達すると TIME 窓に 'END' と表示されてピーという音と共に走行ベルトが止まります。

プログラムの操作

本機に入力してあるプログラムで運動する方法です。

ステップ1・電源を入れる

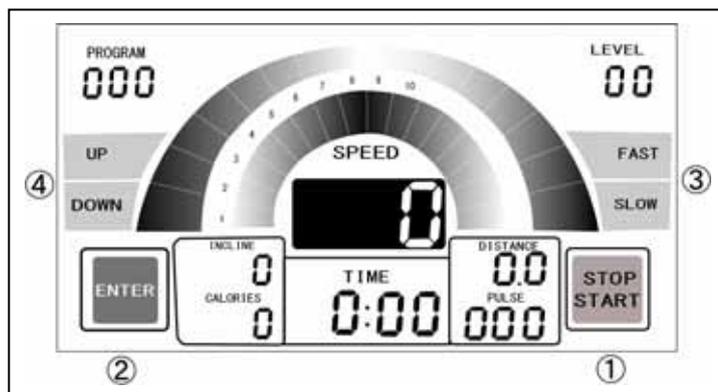
フレームの前にある主電源を入れ、パワーキーをセットするとコントロールパネルのすべての窓に0が表示されます。



ステップ2

③FAST,SLOW を押し、P1～P12 を選びます。

①START を押し、前もって設定された標準時間(48分)で作動が開始し、次のステップに進みます。



ステップ3

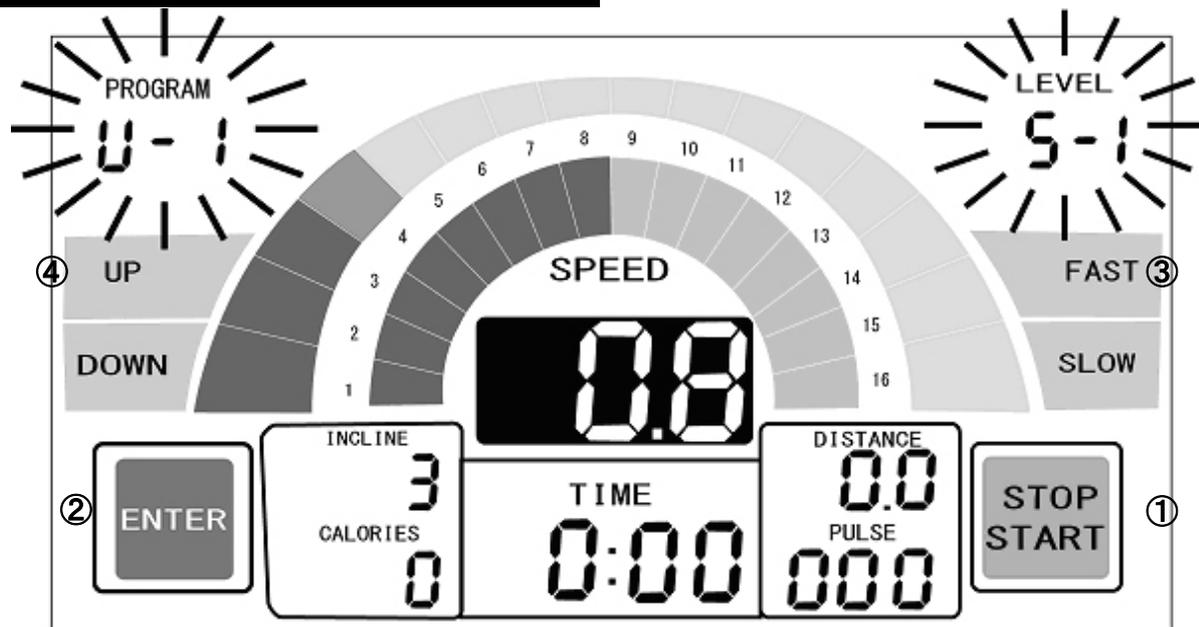
②ENTER を押し、③FAST/SLOW か④UP/DOWN で運動強度レベル(1:弱い-3:強い)を選択し、その後時間(10-99)を設定するため再度③FAST/SLOW、④UP/DOWN を押します。

ステップ4

操作を始めるには START を押します。FAST/SLOW、UP/DOWN でスピードや傾斜を調節できます。

ユーザープログラム設定

任意でスピードと角度を 16 等分入力することができます



ユーザープログラム

電源を入れてパワーキーをセットして下さい。

ステップ1

上図、③FAST、SLOW で画面左上の PROGRAM で U1、U2を選択します。

ステップ2

②ENTERを押すとS-1がLEVELの窓に表示され、INCLINE(傾斜)は0%、SPEED(スピード)は0.8キロと点滅します。

ステップ3

INCLINE(傾斜):④UP/DOWN と SPEED(スピード):③FAST、SLOW を好みの数値を入力します。

ステップ4

②ENTERを押すとLEVELの表示がS-2となり、S-16まですべてを設定します。

ステップ5

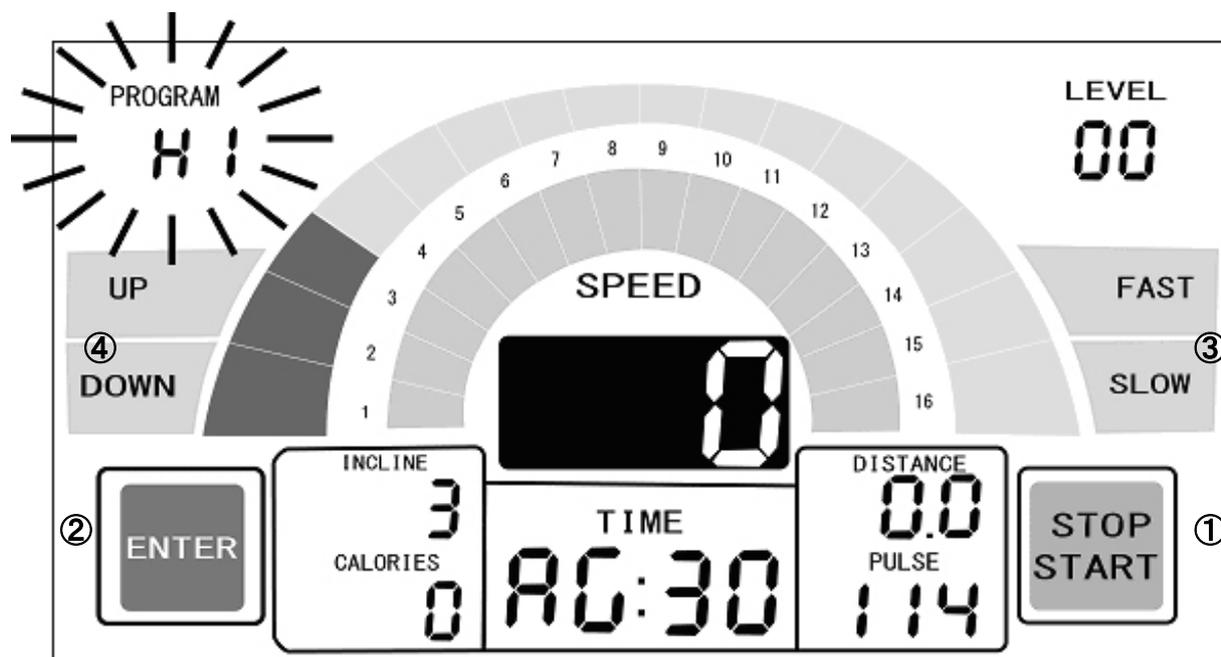
S-16まで入力して②ENTERを押すと時間が点滅しますので、③FAST/SLOWで運動時間(10-99)を設定してください。

ステップ6

トレーニングするには①STARTを押してください。

脈拍コントロール(HRC)プログラム

任意で設定した脈拍に合わせて運動するプログラムです。



電源を入れてパワーキーをセットして下さい。

ステップ1

上図、③の FAST/SLOW で H1～H3を選択してください。

ステップ2

②ENTER を押すと前もって設定されている年齢‘AG30’と TIME 窓に点滅します、PULSE(脈拍)の窓に114と表示されます。③FAST/SLOWで年齢13-70までを設定してください。脈拍の数字は年齢によって自動で変化します。もし20才を設定すると脈拍は150と設定されます。(220-20)の75%=150

ステップ3

目標脈拍を設定するには②ENTER を押します。脈拍の窓が点滅し、④UP/DOWN あるいは③FAST/SLOW でご希望の目標脈拍を設定します。

ステップ4

②ENTER を押し、④UP/DOWN あるいは③FAST/SLOW でご希望のトレーニング時間を設定します。

脈拍コントロール(HRC)プログラム

任意で設定した脈拍に合わせて運動するプログラムです。

トレーニングを開始するには①STARTを押します。

注意

- ・ コンピューターは自動的に20秒毎に実際の脈拍と目標脈拍を比較します。トレーニングが始まったとき安全のため、実際の脈拍が目標脈拍を下回っている場合、傾斜が自動的に変化します。最高傾斜12%に達しても実際の脈拍が目標脈拍を下回っていれば、そのまま走り終わるまで傾斜は変化しません。
- ・ 実際の脈拍が30秒間目標脈拍より20以上高ければ、強制終了し、E3が表示されます。
- ・ 脈拍が異常な場合はただちにご使用をお止めください。

要点

時間、距離、カロリーはマニュアル操作でのカウントダウンが前もって設定されています。

1. P1—P4はスピードが設定されています。
2. P5—P8は傾斜が設定されています。
3. P9—P12はスピードと傾斜が設定されています。
4. 次ページは異なるプログラムにおけるスピードと傾斜の違いです。

プログラム一覧表

P1 スピードプログラム レベル 1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	3	4	5	2	3	4
傾斜	マニュアル設定															

P1 スピードプログラム レベル 2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	4	5	6	7	4	5	6	7	5	4	5	6	7	4	5	6
傾斜	マニュアル設定															

P1 スピードプログラム レベル 3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	6	7	8	9	6	7	8	9	7	6	7	8	9	6	7	8
傾斜	マニュアル設定															

P2 スピードプログラム レベル 1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
傾斜	マニュアル設定															

P2 スピードプログラム レベル 2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4
傾斜	マニュアル設定															

P2 スピードプログラム レベル 3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6
傾斜	マニュアル設定															

P3 スピードプログラム レベル 1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	3	6	8	3	3
傾斜	マニュアル設定															

P3 スピードプログラム レベル 2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	5	8	10	10	5	8	10	10	5	8	10	5	8	10	5	5
傾斜	マニュアル設定															

P3 スピードプログラム レベル 3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	7	10	12	12	7	10	12	12	7	10	12	7	10	12	7	7
傾斜	マニュアル設定															

P4 スピードプログラム レベル 1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3	5	6	7	8	6	4
傾斜	マニュアル設定															

P4 スピードプログラム レベル 2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	5	5	7	8	9	10	8	6	5	5	7	8	9	10	8	6
傾斜	マニュアル設定															

P4 スピードプログラム レベル 3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	7	7	9	10	11	12	10	8	7	7	9	10	11	12	10	8
傾斜	マニュアル設定															

プログラム一覧表

P5 傾斜プログラム レベル 1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	2	4	6	8	8	10	6	4	2	2	4	6	8	8	6	4

P5 傾斜プログラム レベル 2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	4	6	8	10	10	12	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6

P5 傾斜プログラム レベル 3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	6	8	10	12	12	12	10	8	6	6	8	10	12	12	10	8

P6 傾斜プログラム レベル 1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	2	3	4	5	2	3	4	5	7	8	2	3	4	5	2	3

P6 傾斜プログラム レベル 2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	4	5	6	7	4	5	6	7	9	10	4	5	6	7	4	5

P6 傾斜プログラム レベル 3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	6	7	8	9	6	7	8	9	11	12	6	7	8	9	6	7

P7 傾斜プログラム レベル 1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2

P7 傾斜プログラム レベル 2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4

P7 傾斜プログラム レベル 3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6

P8 傾斜プログラム レベル 1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	3	6	6	8	8	3	6	6	8	8	6	6	8	8	3	6

P8 傾斜プログラム レベル 2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	5	8	8	10	10	5	8	8	10	10	8	8	10	10	5	8

P8 傾斜プログラム レベル 3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	マニュアル設定															
傾斜	7	10	10	12	12	7	10	10	12	12	10	10	12	12	7	10

プログラム一覧表

P9 スピード&傾斜プログラム レベル1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5
傾斜	2	4	6	8	8	10	6	4	2	2	4	6	8	8	6	4

P9 スピード&傾斜プログラム レベル2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	7	7
傾斜	4	6	8	10	10	12	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6

P9 スピード&傾斜プログラム レベル3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	7	7	9	9	7	7	9	9	7	7	9	9	7	7	9	9
傾斜	6	8	10	12	12	12	10	8	6	6	8	10	12	12	10	8

P10 スピード&傾斜プログラム レベル1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	2	2	5	6	7	5	6	7	5	6	7	7	5	6	8	9
傾斜	2	3	4	5	2	3	4	5	7	8	2	3	4	5	2	3

P10 スピード&傾斜プログラム レベル2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	4	4	7	8	9	7	8	9	7	8	9	9	7	8	10	11
傾斜	4	5	6	7	4	5	6	7	9	10	4	5	6	7	4	5

P10 スピード&傾斜プログラム レベル3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	6	6	10	10	11	9	10	11	9	10	11	11	9	10	12	13
傾斜	6	7	8	9	6	7	8	9	11	12	6	7	8	9	6	7

P11 スピード&傾斜プログラム レベル1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	2	2	8	2	2	8	2	2	8	2	2	8	2	2	8	2
傾斜	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2

P11 スピード&傾斜プログラム レベル2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	4	4	10	4	4	10	4	4	10	4	4	10	4	4	10	4
傾斜	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4

P11 スピード&傾斜プログラム レベル3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	6	6	12	6	6	12	6	6	12	6	6	12	6	6	12	6
傾斜	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6

P12 スピード&傾斜プログラム レベル1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	2	6	10	6	2	6	10	6	2	6	10	6	2	6	10	6
傾斜	3	6	6	8	8	3	6	6	8	8	6	6	8	8	3	6

P12 スピード&傾斜プログラム レベル2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	4	8	12	8	4	8	12	8	4	8	12	8	4	8	12	8
傾斜	5	8	8	10	10	5	8	8	10	10	8	8	10	10	5	8

P12 スピード&傾斜プログラム レベル3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スピード	6	10	14	10	6	10	14	10	6	10	14	10	6	10	14	10
傾斜	7	10	10	12	12	7	10	10	12	12	10	10	12	12	7	10

折りたたみ方法

走行板の左側にレバーアームがありますが、これは電動での折りたたみをコントロールするものです。手順は下記のとおり自動で折りたたみます。

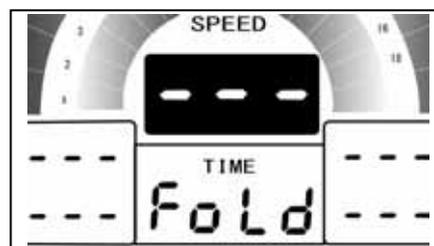
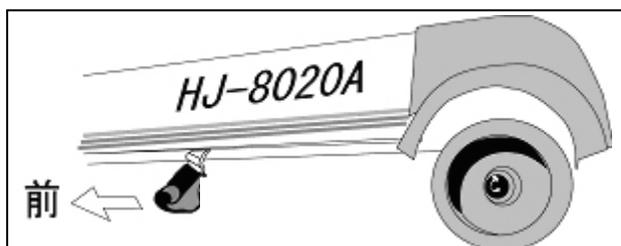
1. STOP を押して走行ベルトをストップさせる。



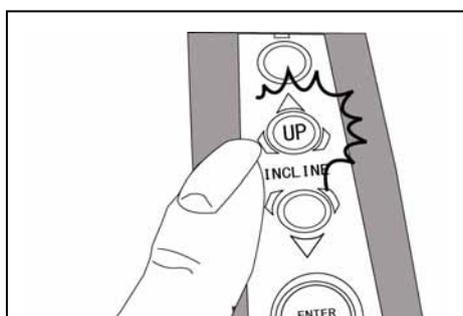
2. コントロールパネルからパワーキーを抜く



3. 本体フレーム下のレバーアームを前に引っ張るとコントロールパネルにFOLDと表示されます。



4. コンピューターあるいはハンドルバーの UP ボタンを押すと、走行板は自動で折りたたみます。ピーというビープ音が鳴り止むまで(走行板が折りたたむの)を確認してください。



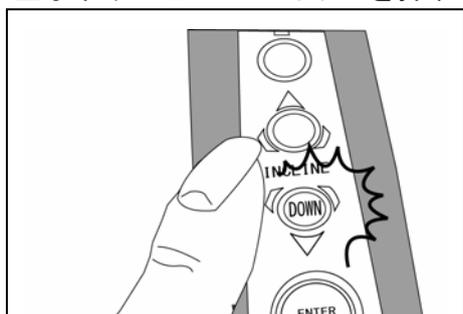
- 傾斜角度が0%のときには FOLD がコンピューターの時間の窓に表示され、走行板は自動で折りたたみます。
- 安全のため走行板が完全に折りたたむまでお待ちください。その後、主電源を切り、プラグをコンセントから抜いてください。

走行板を下ろす方法

1. パワーキーを外します。



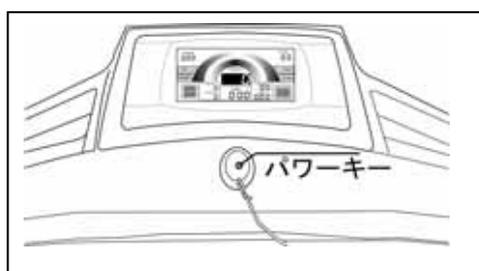
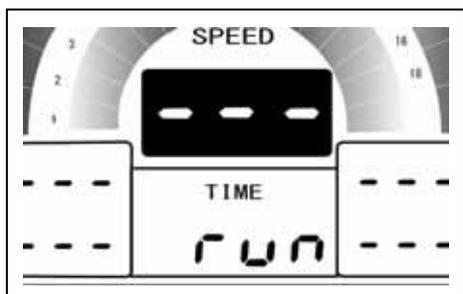
2. 左手すりの DOWN ボタンを押すと、走行板は自動で下がります。



3. その後、走行板を下りたら、レバーアームを後の方向に引っ張ります。



4. スクリーンに **run** と表示されますので、安全キーを差し込むとベルトが動く準備ができたことになります。



警告

1. ベルトが動いているあるいは走行板が折りたたまれているときは、レバーアームは動かさないでください。
2. レバーアームがまったく動かない場合は、前方のスタンドが水平になっているかを確認してください。その後レバーアームを動かすため走行板を少し引き上げてください。

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も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ず必要となります。
購入時は走行ベルトが固いため、早ければ約 1 週間ぐらいで調整が必要となる場合があります。

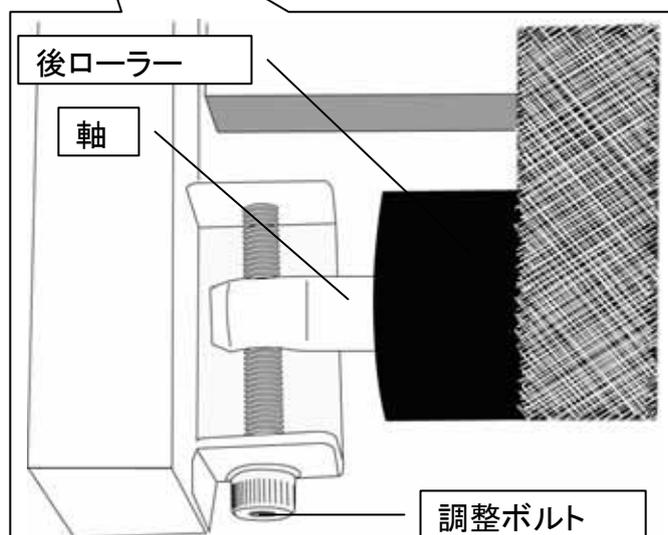
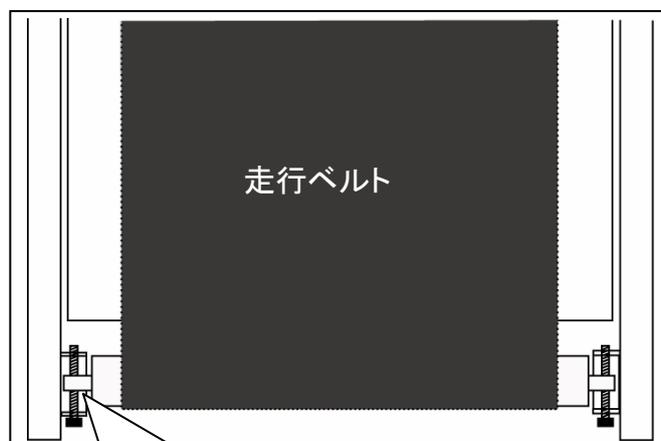
ベルト調整が必要となる症状

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。



1. 走行ベルトが調整できる仕組みの説明

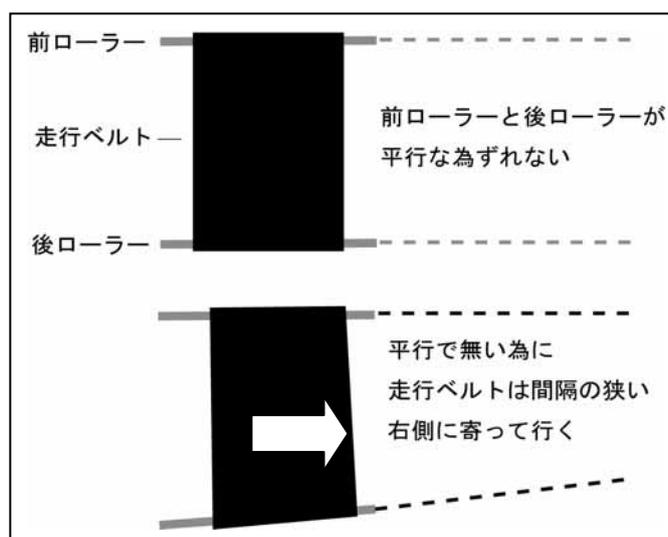
ステップ後方のカバーの中は右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。
このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



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。

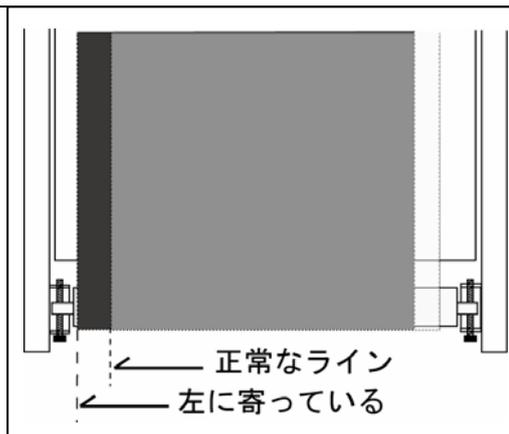


2. 走行ベルトの調整の仕組みの説明

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。

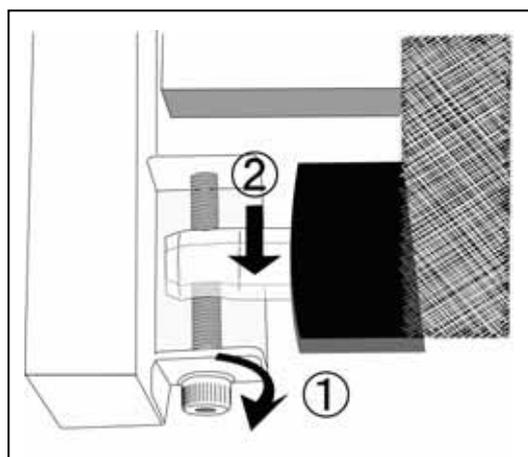


前ページで説明したように前後ローラーが平行で無い為、左に寄った場合は左側の後カバーの孔に、付属の六角レンチを使って、調整ボルトを回して調整します。右に寄った場合は右の調整ボルトを回して調整します。



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が後ろに下がります。



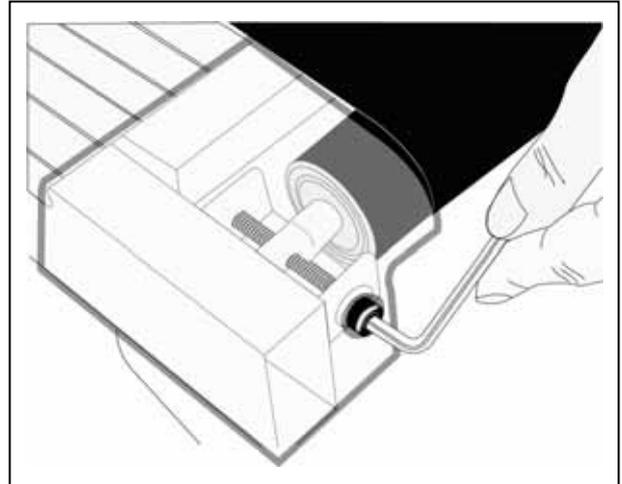
3. 走行ベルトの調整方法

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。

4.メンテナンス

シリコンスプレーの噴霧の方法

シリコンスプレーは必要です！

走行ベルトは常に人の体重を乗せて走行板の上を滑っています。シリコンスプレーを噴霧することで走行ベルトの潤滑をしやすくしており、モーターやモーターを回すコンピューター基盤等に負担が掛からないように助ける役目もしています。家庭用ルームランナーは3～5日ぐらい、業務用ルームランナーの場合は1～3日毎で噴霧してください。

シリコンの種類

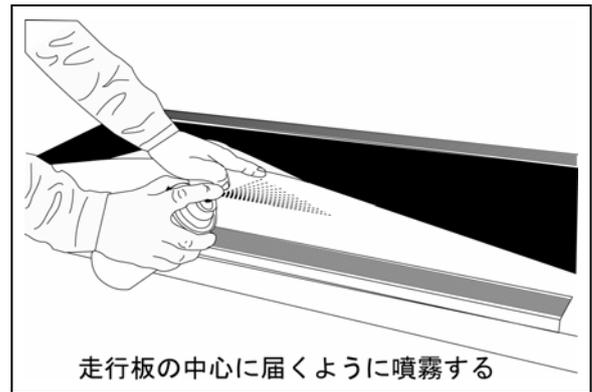
必ず乾燥(ドライ)するタイプをご使用下さい。シリコン系のスプレーでも乾燥しにくい(ウェット)タイプですと逆に走行ベルトが滑りにくくなる場合があります。



トレーニングマシン専用オイル 420ml 缶 定価 ¥750(税・送料別)

日ごろのお手入れ

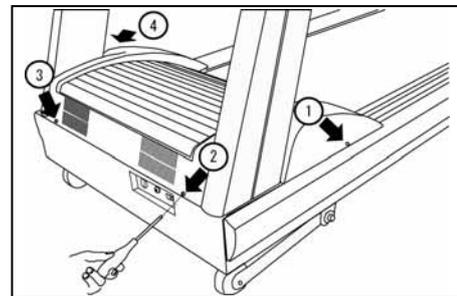
1. 走行ベルトと走行板の間に手を入れて、手の甲でベルトを持ち上げるようにします。
2. 走行板の幅の中心にシリコンスプレーが届くように噴霧します。
なるべく走行板の全長の前から後ろまで移動させながら噴霧してください。
3. その後、低速スピードで人が乗った状態で走行ベルトを回して、足の裏で伸ばすように3回転ほど回します。



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きます。右図を参考に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。(折畳んだ状態でネジを外すタイプもあります)



●走行板の拭き取り清掃

走行ベルトを緩めて、走行板を中性洗剤を含ませ、固く絞っ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、走行板にシリコンを噴霧してから走行ベルトを調整します。

トラブルシューティング

電源が入らない場合

下記を確認してください。

1. 本体前面にある電源スイッチは入っていますか？
入っていない場合はスイッチを I 側へ入れてください。
2. ブレーカーを確認してください。
ブレーカーがとんだ時は下記の絵のようにとびでます。



ブレーカーがとぶ原因は走行ベルトが回っている時に摩擦抵抗が大きくなり過電流が流れて基盤保護のためにとぶのがほとんどです。下記のチェックをしてみてください。

はじめに通常の運動するようなポジションでマシンの上に立ち、電源を入れずに足の力のみで走行ベルトを蹴るようにして動かして次の 2 点をチェックしてください。



- ① 走行ベルトはスムーズに回りますか？
 - 回らない場合はモーターの故障、ローラーの故障、走行ベルトの消耗などが考えられます。すぐに購入店までご連絡下さい。
- ② 異音はありませんか？
 - モーター、ローラーのベアリングの故障、モーターの駆動をローラーに伝えるためのタイミングベルトの消耗などが考えられます。モーターカバーを開けて音の出る場所を出来るだけ特定してみてください。

上記に当てはまる場合は購入店へご連絡下さい。

トラブルシューティング

コントロールパネルが点かない場合

1. 前ページの電源スイッチとブレーカーをご確認ください。
2. パワーキーはセットしてありますか？セットしてないと動きません。



上記で異常が無い場合はモーター基盤等の電氣的な故障が考えられます。
ご購入店にご連絡下さい。

コントロールパネルの操作ができない場合

1. 中性洗剤を布に軽く付けのばしてコントロールパネルの画面を拭いてください。
それでも直らない場合はご購入店にご連絡下さい。

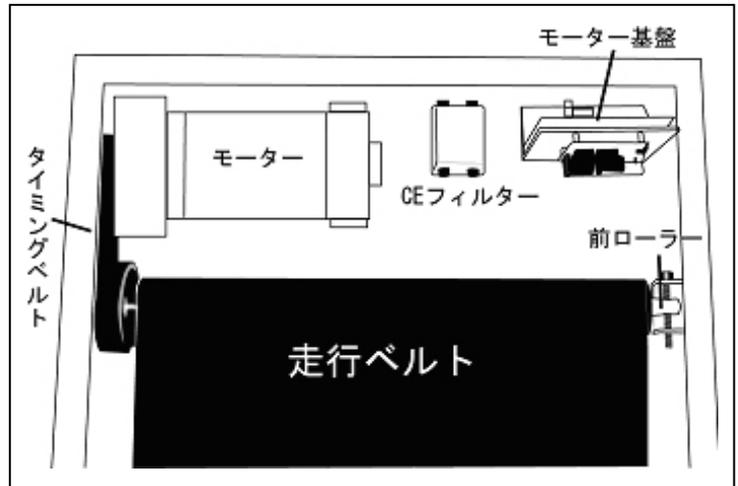
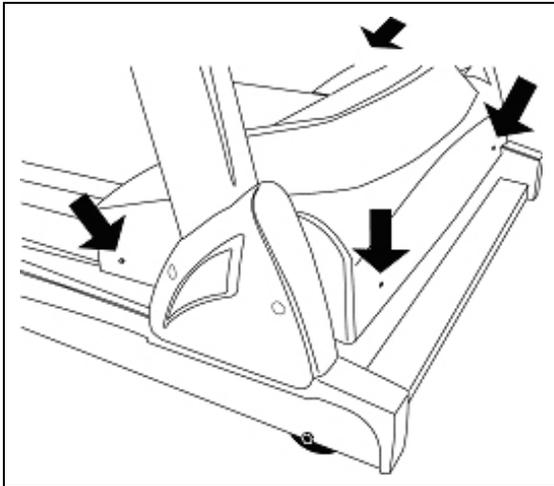
異音がする場合

1. 本体のどこから音がするのかをチェックする。
例：前のカバー付近、モーター音、ローラー付近、横のステップ等
2. 音は走行ベルトを回して定期的にしますか？それとも不定期ですか？
定期的な場合は走行ベルトが1周するまでに何回音がするのかをチェックしてください。
不定期な場合はどうゆう状況で鳴るのかを出来るだけチェックしてみてください。

上記の結果をご購入店にご連絡下さい。

トラブルシューティング

異臭や煙が出る場合



上図矢印のモーターカバーのビス(4箇所)を外してカバー内の配線の端子などが焼けていないかご確認ください。

もしくはモーターの内部からしている場合もあります。その際はモーターの表面が高熱になっていますので直接手で触らないようお願いします。

原因: 走行ベルトのシリコン不足により、多大な摩擦が生じて過電流が流れて配線等に熱が伝わり故障の原因となります。

ご購入店へご連絡下さい。

尚、本製品に内蔵している脈拍、時間、消費カロリー等はあくまでも目安的な数値ですので、正確な数値をお知りになりたい場合は別途、専用機器等をご用意ください。

エラーメッセージと解決方法

E1(エラー1):

ベルトが動き始めても、コンピューターが回転数を感知するセンサーシグナルを7秒間カウントしなければ、E1 が表示されます。モーターカバーを開けてローラー付近のホコリを取り除いてください。

それでも直らない場合は販売代理店にお問い合わせください。

E6(エラー6):

ベルトが動き始めてもコンピューターが傾斜を表す VR シグナルを6秒間カウントしなければ、E6が表示されます。

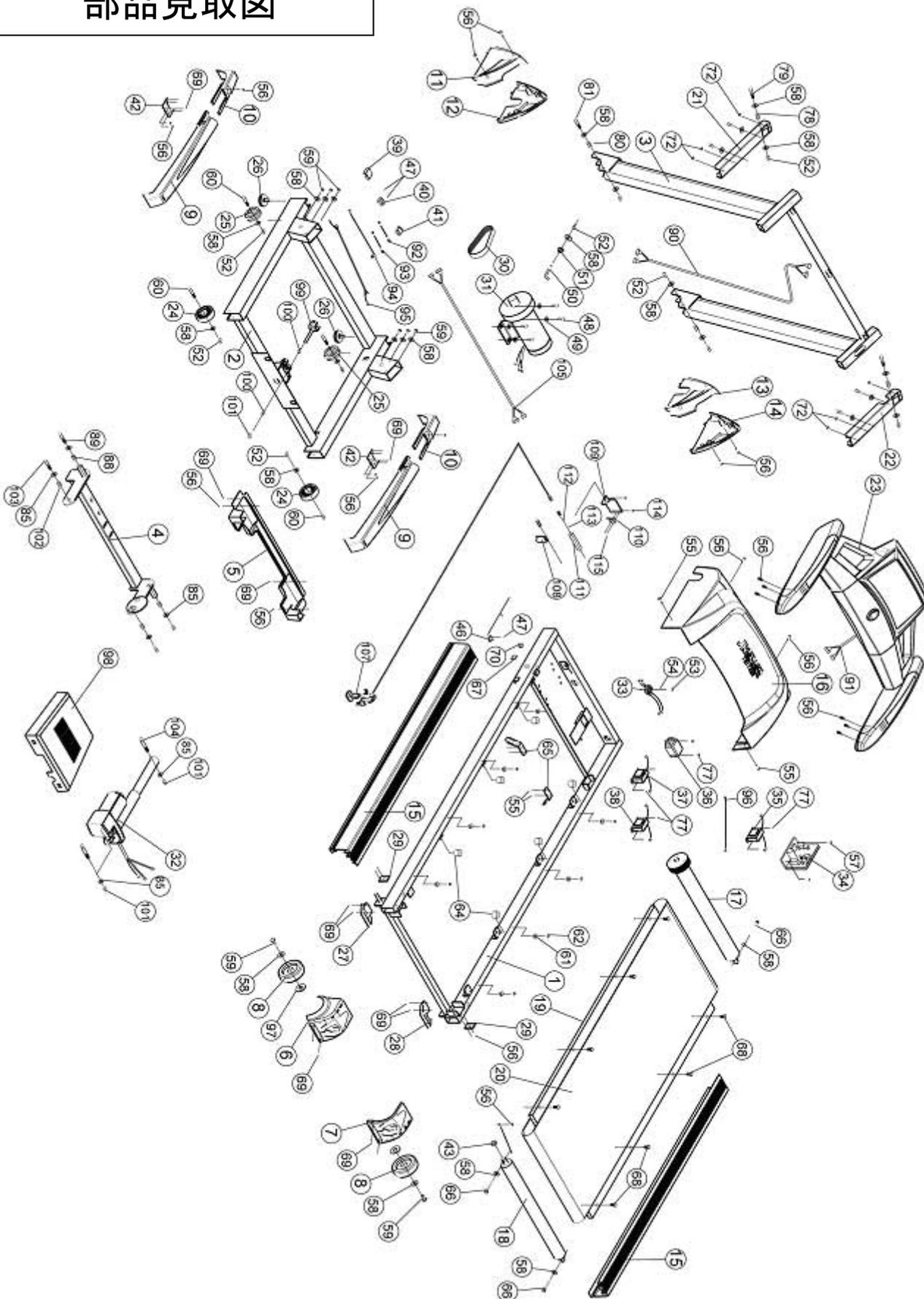
上記の表示を確認したら販売代理店にお問い合わせください。

E3(エラー3):

HRC モード(H1、H2、H3)で実際の脈拍が目標脈拍より20以上高い状態が30秒間継続した場合、安全のため E3 が表示されますのでトレーニングを中止してください。

脈拍が正常なのに表示される場合は販売代理店にお問い合わせください。

部品見取図



商品仕様

名称	ヘルスジョガー
形式	HJ - 8020A
電源	AC100 15A 50/60Hz
傾斜角度	約 4 ~ 12.5% (13 段階)
設定速度	約 0.8 ~ 16.0 km/h (0.1 km/h 単位)
計器表示	速度 距離 時間 脈拍 消費カロリー 傾斜角度レベル
脈拍(パルス)方式	ハンドタッチセンサー式
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: 0.00Km ~ 999Km (10m 単位)
消費カロリー	積算表示: 0 ~ 999kcal
緊急停止用パワーキー	マグネット式
走路サイズ	(約) 幅 500 × 長さ 1310mm
本体サイズ	使用時: (約) 幅 860 × 長 1740 × 高 1405mm 折りたたみ時: (約) 幅 860 × 長 940 × 高 1525mm
本体重量	約 86 Kg
最大使用体重	130 Kg まで
使用環境温湿度	+ 10 ~ + 40 30 ~ 80%RH
保存環境温湿度	+ 10 ~ + 50 20 ~ 90%RH
使用モーター	DC1.75HP (ピーク 2.7HP)
収納	電動折りたたみ式収納
付属品	工具(ドライバー L 型レンチ)、安全キー シリコンスプレー、取扱説明書(品質保証書付き)
原産国	台湾

2011 年 2 月 現在

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、商品に本書を添えてご購入店または㈱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。
 - ・ 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。
 - ・ 消耗品(ベルト)
 - ・ 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。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
いただってください

品名: ヘルスジョガー

形式: HJ - 8020A

ご芳名:

ご住所:

()

お買い上げ店名:

住所:

()

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

TEL: (052)501-2577

FAX: (052)501-2588

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。