

折りたたみ式 室内歩行トレーナー

Apple

ROOM WALKER

電動ルームウォーカー

【取扱説明書】



もくじ *****

- (1) ⚠ 安全上のご注意…………… P.2
- (2) 各部の名称…………… P.4
- (3) ディスプレイパネルの機能…………… P.5
- (4) 本体の組立方…………… P.6
- (5) 移動及び収納…………… P.7
- (6) 使用方法…………… P.8
- (7) ベルト調整とメンテナンス関係…………… P.10
- (8) トラブルが起こったら…………… P.12
- (9) 品質保証書…………… P.12

家庭用

商品に付いてのお問い合わせ

顧客サービスコーナー
【フリーダイヤル】

0120-20-7061

受付時間 9：00～17：00（祝日を除く月～金）

安全上のご注意

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。表示と意味は下記のようになっています。

 警告	誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷覆う可能性を想定される内容を示します。		△記号は注意(警告を含む)を表示します。具体的な内容は△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。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害負ったり物的損害の発生が想定される内容を示します。		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。
☆ 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。			●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。

★健康に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、妊娠中の方、その他病氣や障害のある方、リハビリを目的とする方、必ず医師と相談の上使用してください。事故や体調不良をおこす原因となります。	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。
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。健康を害する恐れがあります。	日頃、運動をしていない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。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心ではないときは、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

 警告	 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。ケガをする恐れがあります。	ご使用前に、ベルトに亀裂や磨耗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。
ベルトが一方向に片寄ってきたり、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。ケガをする恐れがあります。	昇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。転倒やケガをする恐れがあります。
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。ケガをする恐れがあります。また、衣服を破損する恐れがあります。	最大使用重量は 100kg です。体重が100kgを超えるかたは使用しないでください。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。
本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。ケガをする恐れがあります。	同時に2人以上で使用しないでください。ケガをする恐れがあります。
トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。事故を誘発する恐れがあります。	本機は、別の用途に使用しないでください。ケガをする恐れがあります。
ベルト幅の中央を歩いてください。・ベルトの端や左右に片寄って歩くとベルトの片寄りや磨耗、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。	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たりしないでください。・事故の誘発や転倒の恐れがあります。
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、お客様サービスセンターへ修理の依頼をしてください。	トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につまんだり、足をひきするような歩行はしないでください。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。また、発火したり、故障や事故の原因となります。
	ベルトの調整中はベルトに触れないでください。ケガをする恐れがあります。

お使いになる前に良くお読みください

★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
乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。事故の誘発や転倒の恐れがあります。	設置や移動するときは、電源プラグを抜いてください。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。
水平な堅い床の上で設置してください。転倒してケガをする恐れがあります。また、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。	移動時には、歩行デッキがストッパーで確実に固定されていることを確認してください。転倒やケガをする恐れがあります。
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。・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。また、床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。	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ろを持ってください。事故の誘発やケガをする恐れがあります。
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ご使用ください。感電、発火の原因となります。	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。感電する恐れがあります。また、さびが発生したり事故の原因になる恐れがあります。
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。事故の誘発やケガをする恐れがあります。	ベルト面が直接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。ベルト劣化の原因となります。また、カバー等が変形することがあります。
分解や修理、改造を行わないでください。	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。腰痛やケガの恐れがあります。

★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	⚠ 注意
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。窒息する恐れがあります。	使用中、本機の周りにお子様を近づけないでください。ケガをする恐れがあります。
保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。	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。ケガをする恐れがあります。
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。ケガをする恐れがあります。	最大使用重量は 100kg です。体重が100kgを超えるかたは使用しないでください。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。

★お手入れや電源の取り扱いで必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告	⚠ 注意
トレーニング時以外は必ず主電源をオフにし、電源プラグをコンセントから抜いてください。怪我や火傷、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。	水をかけたり、ベンジン・シンナー・ガソリン・磨き粉などで拭いたりお手入れをしないでください。また、殺虫剤をかけないでください。傷付き・ひび割れ・感電・引火の恐れがあります。
機器容量に合った電源で使用してください。プレーカーが落ちたり、異常動作をして事故を起こす恐れがあります。また、電源プラグのホコリは定期的に乾いた布で拭き取ってください。火災の原因になる場合があります。	ディスプレイパネル精密電子機器です。移動の際は衝撃をあてないでください。また、ディスプレイパネルに寄り掛かったり体重をかけないでください。故障の原因となります。
本機の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。特にディスプレイパネルは絶対に開けないでください。発火や感電をしたり、異常動作を起こして事故の原因となります。	電源プラグを抜き差しする時は、必ず主電源を切ってください。主電源を切らないで行くと内蔵コンピューターの異常の発生原因となります。

各部の名称及び付属品



ディスプレイパネルの機能

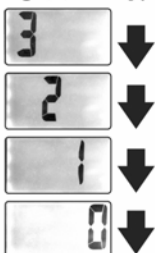


スタート/停止 リセットボタン

●スタート

ボタンを押すと約3秒後にスタートします。

○ボタンを押す



○スタート!

●停止

ボタンを押すとローラーは停止します。

●表示のリセット

停止状態で2秒間押し続けると、今までのデータがすべて消去されます。

⚠ 注意

消去済の状態でボタンを押し続けてもリセット機能は働かず、そのままスタートします。

表示切り替えボタン

ボタンを押すと順番に切り替わります。主電源を入れた直後は「自動切替え表示」になっています。



① 今の速度

今のローラーの速度を表示します。



② 走った距離

リセットからの走った合計距離を表示します。



③ 走った時間

リセットからの走った合計時間を表示します。



④ 使ったカロリー

リセットから消費したと予測されるカロリーを表示します。



自動切替え表示

①→④を5秒間隔で順番に、自動的に表示します。

①に戻る

速度切り替えボタン

走行中にしか変更が出来ません。初めは「1km/h」からスタートになります。

⚠ 注意

再スタート時は1km/hではなく設定された速度でスタートします。

押さ 1km/hでスタート(初級)
ない ゆっくりと歩くくらい

3 3km/h(初級)
普通に歩くくらいです。

※初めは安全の為、3km/h以下で開始しましょう

6 6km/h(中級)
ゆっくり走るくらいです。

9 9km/h(上級)
早く走るくらいです。

12 12km/h(上級)
遅い自転車くらいです。

速度の細かい調節ボタン

好きな速度に微調整できます。(0.2km/h刻み)



速度を上げる



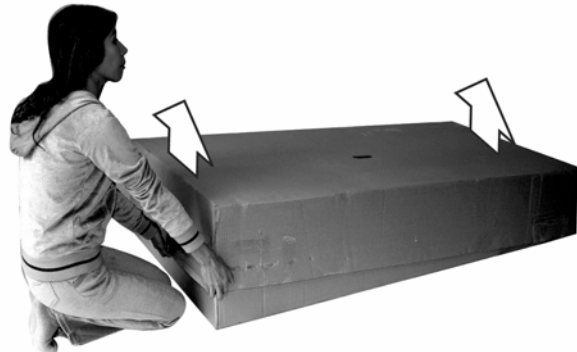
速度を下げる

本体の組み立て方

本体はとても重く、お一人で箱から出す事は困難です。その為、本体を乗せたまま段ボールを解体し、その上で作業を行います。完成後に本体を移動させます。

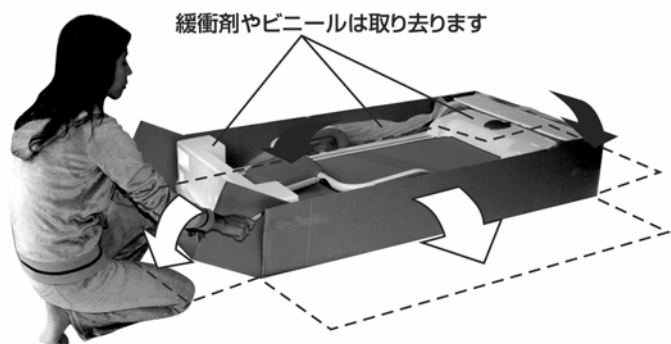
1.フタを開ける

段ボール箱を図の様な位置に置き、左右からフタを開けます。
左右から少しずつ上げると開き易くなります。



2.箱を開く

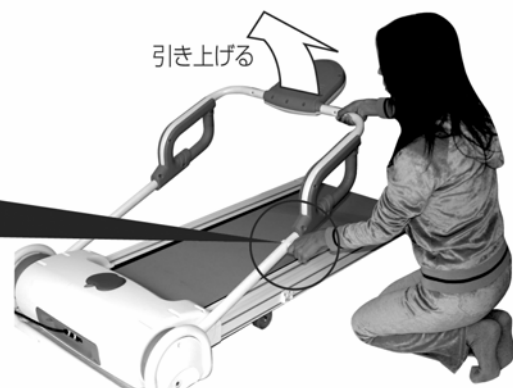
開いた段ボール箱をカッター等を使い、四方に開きます。
次に、中の緩衝剤やビニール袋を取り去ります。
※緩衝剤は廃棄します。廃棄方法はお住まいの自治体の指示に従って行ってください。



後の組立作業は
「開いた段ボールの上で行います」

3.アームを持ち上げる

ロックボタンを引きながら、アームを持ち上げます。



4.アームを固定する

アームを手で保持しながら、ロックボルトで固定します。片側が固定されれば倒れないので、反対側のボルトも取り付けしっかりと締めつけます。

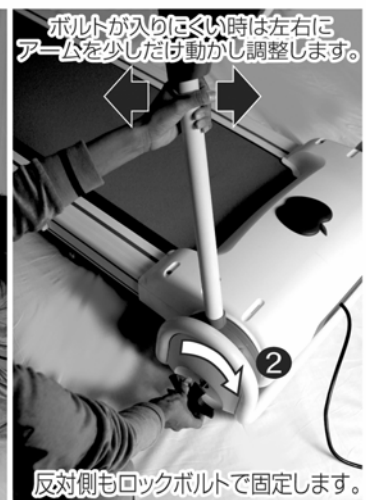
作業のコツ!

反対側のロックボルトが入りにくい時は、アームを少し手で動かしながらボルトの穴を探ります。

ロックボルト
(左右共通です)

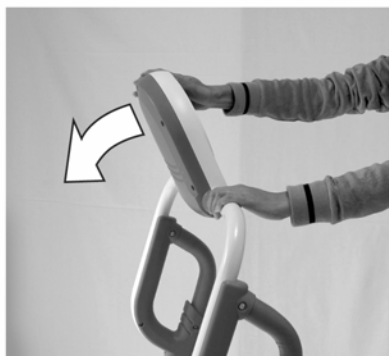


ロックボルトで固定します。

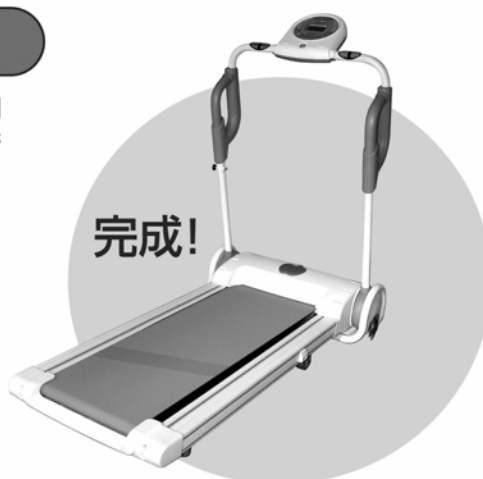


反対側もロックボルトで固定します。

5.ディスプレイパネルを起こし完成



ディスプレイパネルを矢印の方向に手で止まる所までゆっくり押ししてください。



移動の及び収納の仕方

移動用ローラーが付いていますのでお一人でも簡単に移動させる事が出来ます。
本体を移動させてから、ひいた状態になっている段ボールを外します。

6.ベルト部を収納する

● 歩行デッキを引き起こし、収納します

② 歩行デッキを引き起こし…

① 縁に手をかけ…



③ 歩行デッキを押し込んでロックボタンで固定します。



入りにくい場合は
ロックボタンを引っ張ります。

7.移動し収納する

① 手前にゆっくりと倒します。 ② 縁に手をかけゆっくりと移動します。 ③ 部屋の角などに立て掛けます。



使用方法

⚠ 注意 運動をする前にご確認ください。

《 運動に適した服装をしてください 》

- ダボ付きやぶら下がりのない、身体にフィットした服装をしてください。(巻き込みの恐れがあるのでヒモ類などがないもの)
- 歩行に支障のないシューズやソックスを使用してください。(硬いシューズは歩行デッキを傷めるので使用しないでください。)

《 体調を整えてからトレーニングを行ってください 》

- 準備体操・整理体操は、思わぬ怪我を防いだり、トレーニング後の体調を整え体力の回復に役立つ体操ですので、必ず行ってください。
- トレーニングを実施する時は、なるべく食後1～2時間を経過した後行ってください。食後すぐの運動、及び運動後すぐの食事はお止めください。
- 妊娠中、生理中、心臓疾患、高血圧症等の安静加療が必要な方は、始める前に必ず医師に相談してください。
- トレーニング中にめまい・ふらつき・冷や汗・顔面蒼白・失神・吐き気・嘔吐・脈拍の乱れ・過剰動悸・胸の圧迫感・けいれん・めまい・骨折等、その他異常を感じた時は直ちに運動を中止し、直ぐに医師の診察を受けてください。

⚠ 注意 振動を伴いますので、市販の防振マット等を敷いて使用する事をお勧めします。

1. ローラー部を降ろします。

- 手を添えてゆっくりとローラー部を床に降ろします。

ローラー部は基本的にゆっくり降りる構造ですが、最後に急にスピードがまして下がり、床に傷を付ける恐れがあります。必ず手を添えてゆっくりとローラー部を降ろしてください。

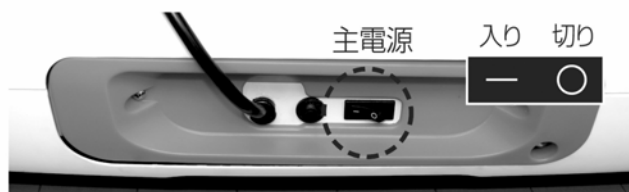
⚠ 注意

ローラー部が降りる所には危険なので絶対に足や手を入れないでください。



2. 主電源を入れます。

電源プラグをコンセントを差し込み、ローラー部の後ろにある「主電源のスイッチ」を入れます。



3.安全キーを付けます。

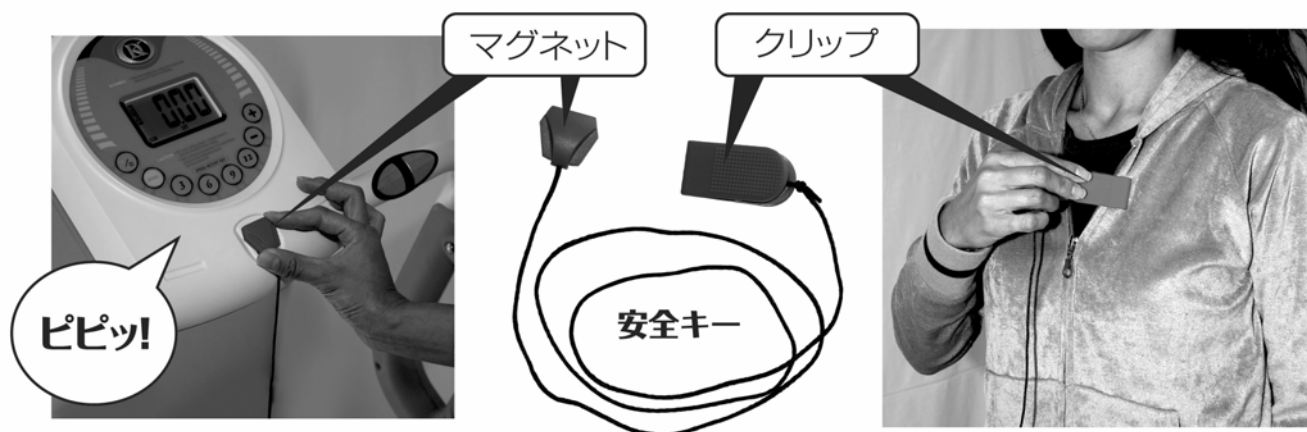
「安全キー」のマグネットをディスプレイパネルに、クリップを服の襟などに取り付けます。

《 安全キーの機能 》

ローラー上で転倒等した場合に、ロープで引っ張られたマグネットが外れる事で機械は「緊急停止」します。

※マグネットをディスプレイパネルに着けないと、本体は機能しません。

⚠ 警告 必ず身体にクリップ装着してください。絶対にマグネットだけを装着して使用しないでください。緊急の時に自動停止しなくなり大変危険です。



4.グリップを握りスタート。

スタートボタンを押すと3秒後にベルトが動きだします。グリップの「心拍センサー」部をしっかりと握って歩行を開始してください。

※速度の調整などは「ディスプレイパネルの機能」のページをご参照ください。

⚠ 注意

無理な速度設定は事故につながります。体力に合わせて徐々に調節してゆきましょう。



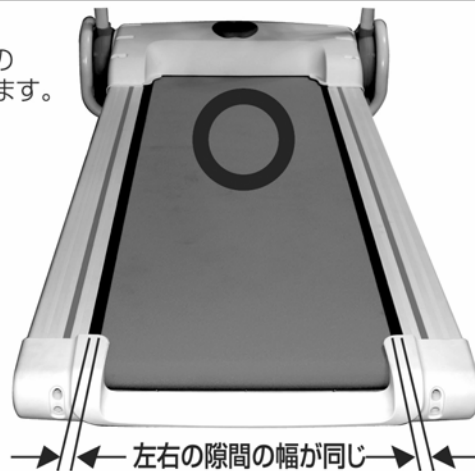
走行ベルト調整の仕方

走行ベルトの張りは使用者の歩き方によってずれたり、長期間使用によってのびたりすることがあります。定期的
に必ず状態を確認し、もし左右のズレや伸びがあれば下記の手順に沿って走行ベルトの調整をしてください。

ベルトが中心からズれている場合



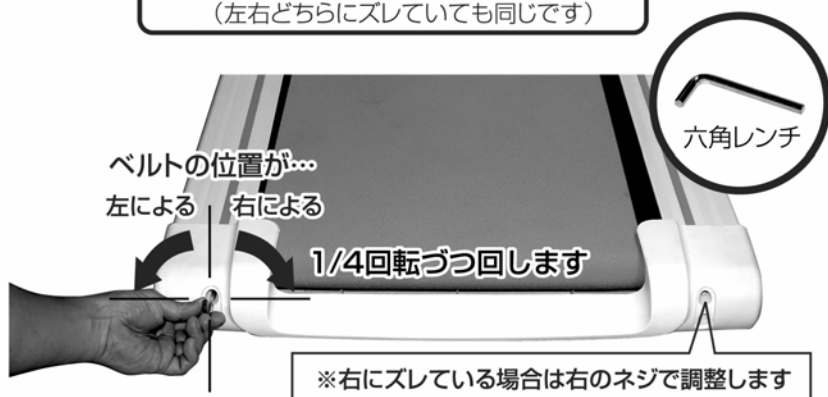
※出荷時はベルトの調整はされています。



この様な状態は調整が必要です。
(左右どちらにズれていても同じです)

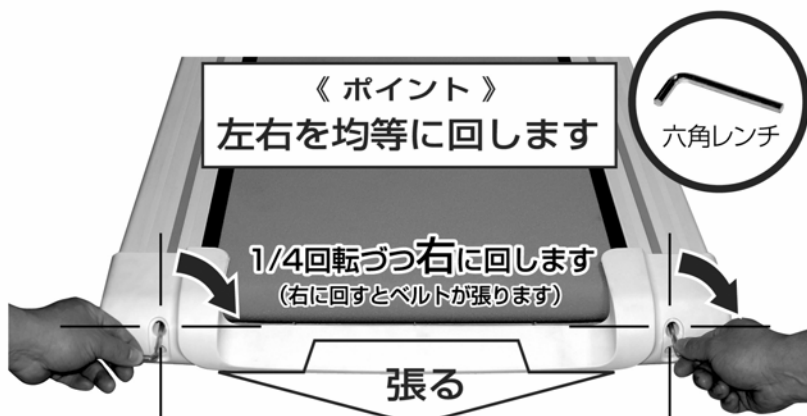
正しい状態

- ① 約2～3kmの速度で動かしながら調整してください。
- ② 付属の六角レンチで調整ネジを左右に動かしてベルトの位置を調整します。
- ③ 1/4回転まわし、15秒位でベルトが移動しなければ更に1/4回転まわします。
- ④ 正しい位置にベルトが移動したら30秒程様子を見て、位置が動かなければ完了です。
- ⑤ 右にズれていれば右のネジで調整をします。



△ 注意 一度に1/4回転以上調整ネジを回さないでください。

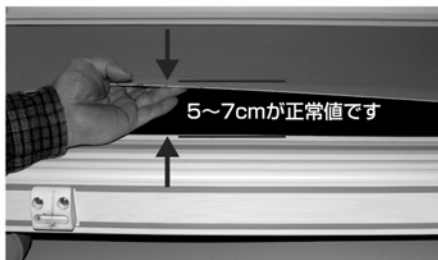
ベルトがスリップする場合



- ① 走行板及び走行ベルト裏の汚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 停止状態で、六角レンチで調整ネジを「左右均等に右回し」し、ベルトを均等に張ってゆきます。
- ③ 1/4回転まわし、走行して張りを確認してください。普通に走行出来れば完了です。足りなければこの作業を繰り返します。

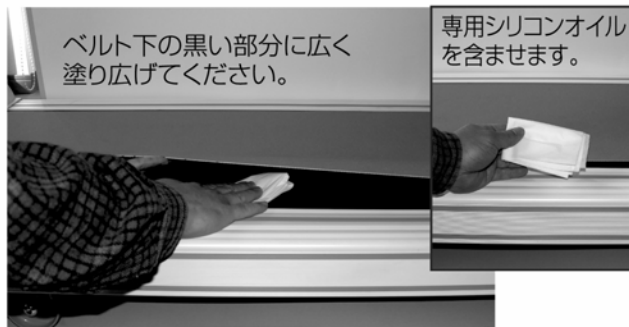
△ 注意 過度に走行ベルトを張りすぎないでください。
一度に1/4回転以上調整ネジを回さないでください。

正しいベルトの張り具合及びメンテナンス



●ベルトの張り具合

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傷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。



●歩行デッキのお手入れ

ベルトと本体が接する部分は特殊な素材で滑り易いように作られていますが、定期的に「専用シリコンオイル」を塗る事でベルトの寿命を延ばし、スムーズな歩行を長く維持出来ます。

- ①専用シリコンオイルを少量ティッシュペーパー等に染みさせます。
- ②ベルト下側の歩行デッキの黒い部分全般に薄く塗り広げてください。歩行すると広がりますので、前後ローラー付近まで塗らなく大丈夫です。

ベルトは消耗部品です。

自動車のタイヤと同じく、ベルトの裏側は使用して行くと徐々に磨り減って消耗してゆきます。消耗すると摩擦が大きくなりモーターにかかる負担が増えて故障等のトラブルの原因となります。スムーズな歩行がしにくくなって来ましたら、ベルトのお取り替えをお勧め致します。

詳しくはルーミングジャパン「顧客サービスコーナー」にお問合せください

ブレーカーの確認

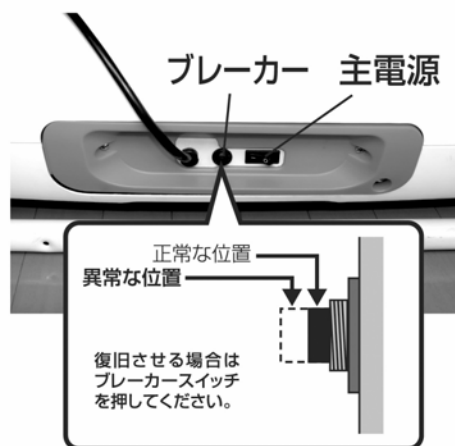
ブレーカーは機械に過電流が流れたり、必要以上の負荷がかかった場合に機械を故障から守る為に作動します。ブレーカーがとんだ時には何らかのトラブルが考えられます。下記の事項をご確認の上で再起動してください。

- 走行ベルトにゴミや多量のホコリ、異物を巻き込んでいませんか？
- ベルト下側の歩行デッキのシリコンオイルが不足していませんか？
- 走行ベルトを張り過ぎていませんか？
- 走行ベルトがずれていませんか？

⚠ 注意 確認の際は主電源を必ず切ってください。

《 復旧のしかた 》

- 右図の様にブレーカーのボタンを押して正常な位置に戻し、少し時間をおいてから再度主電源を入れて正しく起動してください。
- 上記項目をご確認の上で再度ブレーカーがとぶ場合はルーミングジャパン「顧客サービスコーナー」にお問合せください。



製品スペック表

電 源	AC100V 50/60Hz	最大許容体重	100kg以下
設定速度	1~12km/h	使用モーター	DC100V 1.0HP (ピーク時2.0HP)
安全キー	マグネットスイッチ	収 納	折り畳み式収納 (自立式)
本体寸法	使用時: 幅 約790mm×長さ1500mm×高さ136mm	連続使用時間	60分以内
	収納時: 幅 約790mm×長さ780mm×高さ149mm	付属品	六角レンチ・安全ロープ・シリコンオイル・ロックボルト×2 取扱説明書 (保証書)
重 量	約48kg	生産国	中国

《トラブルが起こったら!》

故障と決めつけずに、まず下記の事項をご確認ください。

トラブル	チェックポイント	対処方法
○電源が入らない。 ○スタートできない。 ○メーターの表示が出ない。	●電源プラグが正しくコンセントに差込まれていますか? ●主電源はONになっていますか? ●ブレーカーがとんでいませんか? ●安全キーのマグネットは正しく装着されていますか?	●電源プラグの確認 ●主電源の確認 ●ブレーカーの確認 →飛んでいる場合はP.11を参照して再始動してください。 ●安全キーを正しく装着する
○使用中のスピードにムラがある。 ○ランニング中につんのめったり、ベルトが止まった様な感じがする。	●電源に100V15Aの容量はありますか? ●走行ベルトにゴミや多量のホコリ、異物を巻き込んでいませんか? ●ベルト下側の歩行デッキのシリコンオイルが不足していませんか?	●延長コードの使用を止める。 ●巻き込んだゴミやホコリを取り除く。 ●ベルトのメンテナンスをする。 →P.11～12参照 ※ベルト確認の際は必ず主電源を切る事
○ベルトが中心からズレている。 ○ベルトから異音がする。	●ベルトのメンテナンスは行っていますか? (張り過ぎ、緩み過ぎ)	●ベルトのメンテナンスをする →P.11～12参照 ※ベルト確認の際は必ず主電源を切る事
○スピード調整が効かない。 ○表示が切り替わらない。	●コンピューターの異常?	●電源を入れ直してみる。 ●ルーミング「顧客サービスコーナー」にご相談ください。