

ヘルスジョガー(自走式) HJ-2012

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。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。

- 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。

目次

■安全上のご注意	P2 - 4
■各部の名称・部品内容	P5
■組み立て方法	P6 - 7
■トレーニングの服装・正しい歩き方	P8 - 9
■コンピューターの説明	P10
■機能の説明・電池交換方法	P11
■ 走行ベルトの負荷調節	P12
■走行ベルトの調整の仕組み	P13 - 14
■走行ベルトの調整の方法	P15
■シリコンスプレー噴霧の方法	P16
■展開図	P17
■仕様	P18
■保証書	P19

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、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	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	
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、リマウチ、痛風、妊娠中のかた、その他病気や障害のあるかたは、必ず医師と相談のうえ使用してください。	
・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。	

 注意	
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。	
・健康を害する恐れがあります。	
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。	
・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	
本機は、取扱説明書にしたが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。	
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。	
・ケガをする恐れがあります。	

 注意	
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。	
・使用中に破損すると危険です。	
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。	
・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	
<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>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>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擦、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。 	
<p>トレーニング中、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"> ・ケガをする恐れがあります。 	
<p>本体の異常を感じたときは、使用を中止し、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>	
 注意	
<p>最大使用体重は 130 kg です。体重が 130 kg 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。 	
<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>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>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>分解や修理、改造を行わないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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	
<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>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。 	
<p>所有者のかたは、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。</p>	
 警告	
<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。 	
<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。 	

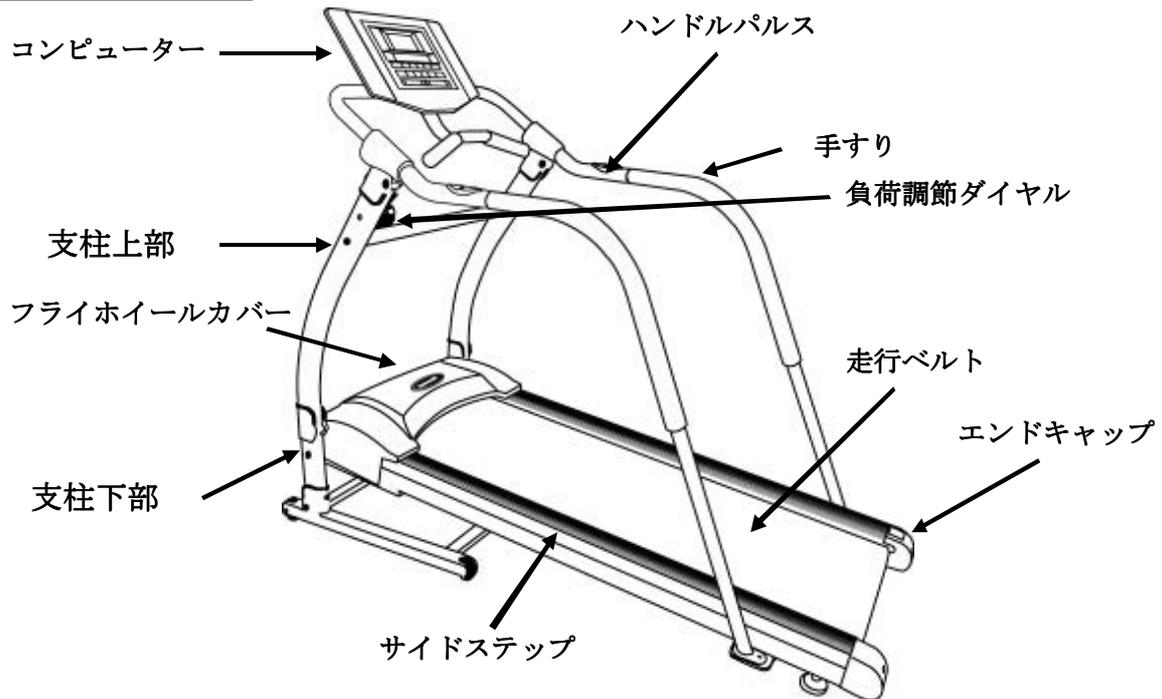
●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

 注意		 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>移動時には、ネジ類が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>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。 		<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、保管しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さびが発生し、故障の原因になる恐れがあります。 	
<p>表示ユニットを取り付けている固定用ネジや手すり等の取り付けネジが確実に取り付け、できているか、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>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>本機の下に破れにくく、滑りにくいゴム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>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。 	

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下さい。（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。この温度範囲以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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行デッキやベルトのすきまなどに異物を入らないでください。（異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。） ・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。
--	---

各部の名称



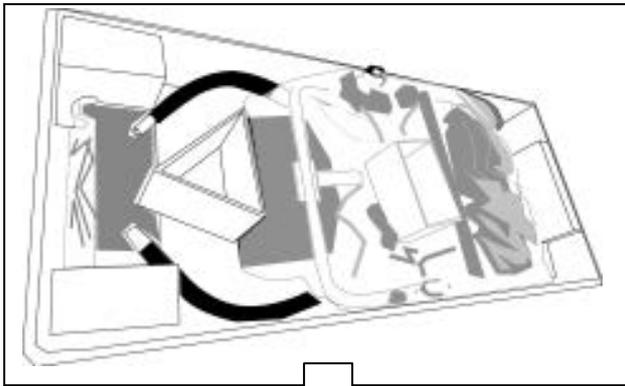
部品内容



No	部品名	数量
①	ボルト 20mm	6
②	湾曲ワッシャー	6
③	ボルト 15mm	4
④	ワッシャー	4
⑤	手すり用ボルト + 湾曲ワッシャー	各 2
⑥	L型レンチ 6mm	1
⑦	ドライバーレンチ 5mm 先プラスドライバー	1
⑧	シリコンスプレー	1

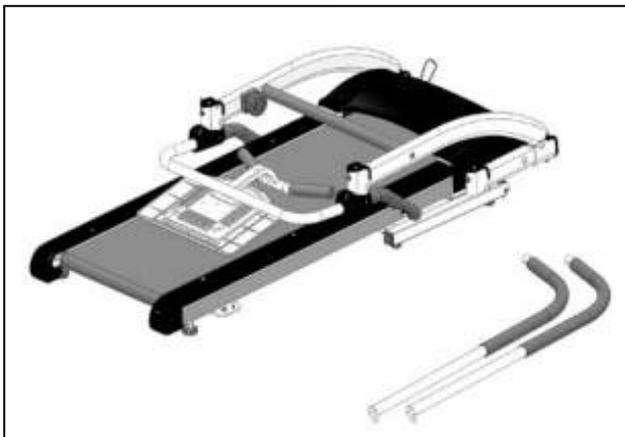
組み立て方法 1

※組み立ては必ず大人の方2人以上で行なってください。



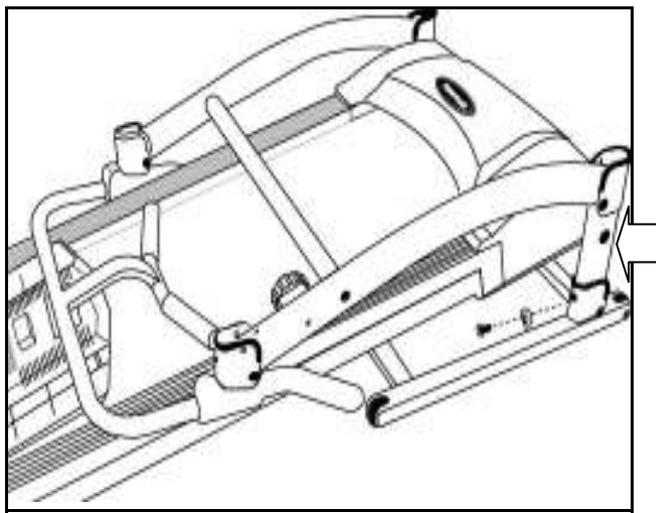
STEP 1

- 設置に十分なスペースを確保しておいてください。
- 堅い水平な床に設置してください。
- 床面を傷つけたり、汚さないようにする為に滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。
- 本体が重いので2人以上で組み立ててください。



- 上部ダンボールを開けて、部品袋手すり、緩衝材を取り、本体を箱から取り出します。
* 支柱側が重いので注意してください。

1-1: ビニール袋と脚と走行板を固定しているバンドを切ります。



STEP 2: ⑥のL型レンチ使用。

2-1: 支柱下部の立ち上げ。

- 支柱下部を持ち上げて、本体後部の方へ押して支柱下部を立て、部品NO①ボルトと部品NO②の湾曲ワッシャーで左右の支柱下部根元を仮止めしてください。

* 左図の様になります。

- ボルトの位置は、7ページのステップ3の図を参考にしてください。

組み立て方法 2

(注意) 支柱が倒れやすいので2人で作業してください。



STEP3:⑥のL型レンチ使用。

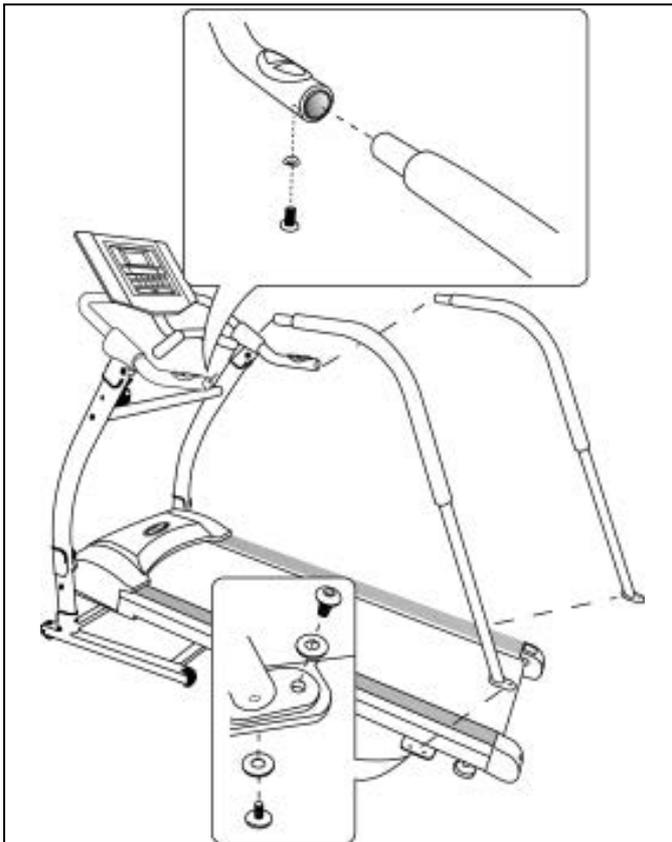
3-1:支柱上部の立ち上げ。

●支柱上部を起して、左図を参考に部品No.①ボルトとNo.②湾曲ワッシャーで左右の支柱を仮止めしてください。

3-2:コンピューターパネルの立ち上げ。

●予め左側負荷調節ダイヤル上部に有る、ロックピンを外します。(ロックピンは組立後不用です)

●コンピューターパネル起して、左図を参考に部品No.①ボルトとNo.②湾曲ワッシャーで左右の支柱を仮止めしてください。



STEP4

4-1:手すりの取り付け。

●ハンドパルス側のラバーを下穴の位置までめくってください。

●左図を参考に手すりを差し込み、部品No.⑤の手すり用ボルトと湾曲ワッシャーで、部品No.⑦のドライバーを使って固定します。

《めくったラバーを元に戻します》

●手すりの下の部分は部品No.③のボルトと部品No.④のワッシャーで1本の手すりに付き2箇所を部品No.⑥のL型レンチを使って固定します。

◆最後に工具を使い、全部のボルトが固定されているか確認してください。

これで完成です。

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。
トレーニングウェアなど

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撒き
込まれるとケガの恐れがあります。

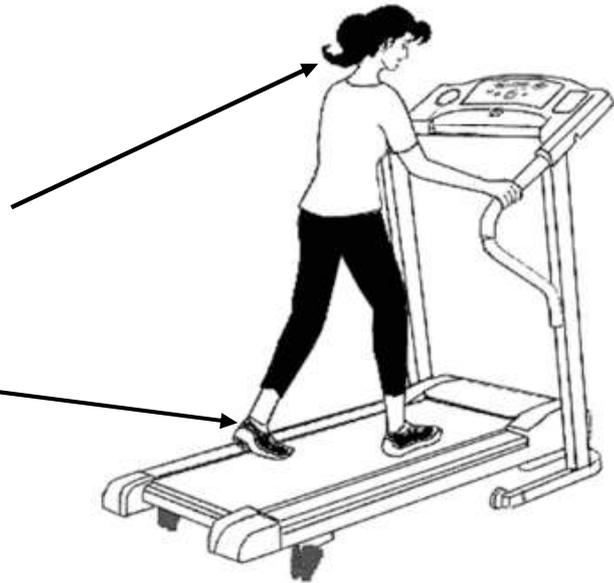
歩行しやすい運動靴を使用

注意！！

スリッパや草履は脱げやすく転倒しやすい

ため必ず靴を履いてください。

靴裏にローラーがあるものも禁止！



図と本製品は異なります

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。

◆歩幅は、意識して普通より 10 c m 位広く歩くか、身長から 100 c m 引いた値を目安にして歩いてください。

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 手足の動かし方

手：
ハンドルを握って歩行してください。

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、最後は足の指先でけるようにして歩きます。



図と本製品は異なります

注意！！

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。



図と本製品は異なります

はし歩き

ベルトの左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方はベルトの片寄りの原因になります。

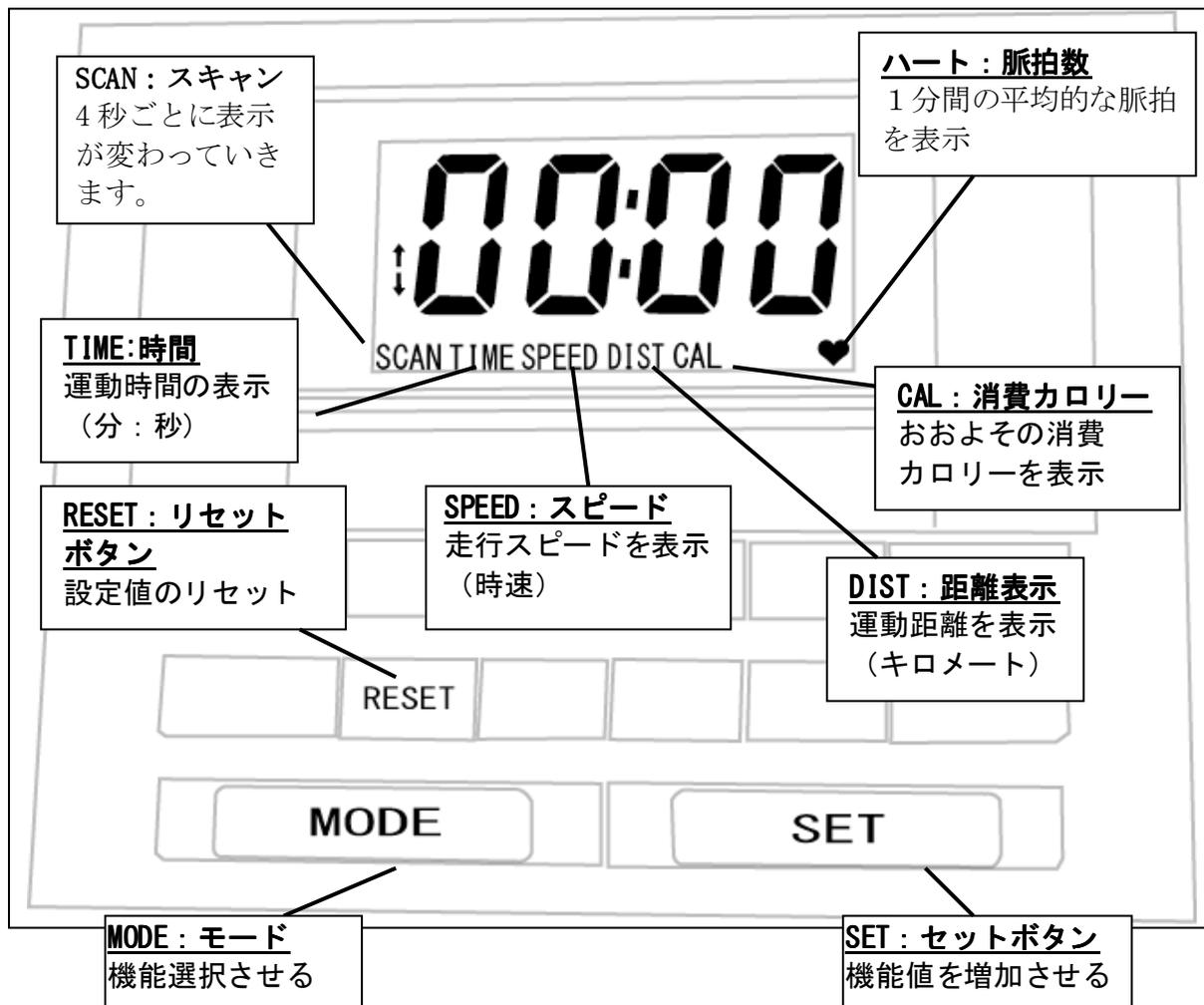
※ベルトの中央で歩いてください

コンピューターの説明

表示の説明

機能表示	表示範囲	設定可能範囲	設定単位
SPEED (運動速度) Km/h	0.0 ~ 99.9 Km/h	—	—
TIME (運動時間) 分 : 秒	0:00 ~ 99:59	5:00 ~ 99:00	1 分
DISTANCE (運動距離) Km	0.00 ~ 999.9 (10m単位)	1.00 ~ 999.0	1.0km (1000m)
CALORIES (消費カロリー)	0 ~ 9999Kcal	10.0 ~ 9990kcal	10 kcal
PULSE (脈拍数/分)	40 ~ 240	80 ~ 180	1

コンピューター表示の説明



機能の説明・電池の交換方法

操作を開始する前に電池を入れてください。

● 機能の説明

① 機能値設定トレーニング(順序)

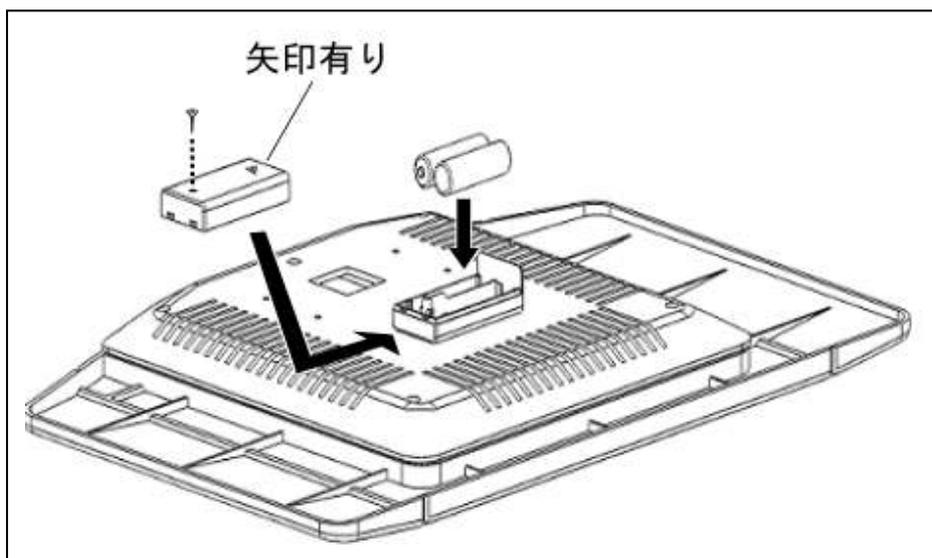
1. 運動停止時、『①MODE ボタン』を押し、設定したい機能を選択します。
(時間 TIME /距離 DISTANCE /カロリー CALORIES /脈拍数 PULSE) から選択。
 2. 『②SET ボタン』でお好みの値まで増加させます。
機能値を増加させすぎた場合は『③リセットボタン』で機能値を0に戻し、再び『②SET ボタン』でお好みの値まで増加してください。
TIME、DISTANCE、CALORIES を設定した時に画面の左に矢印↓が表示されます。これは設定した数値からカウントダウンするという意味です。
 3. 走行ベルトを動かすと設定した値がカウントダウンしますので、運動を開始してください。表示を切り替えたい場合は MODE ボタンで切り替えて下さい。
 4. 設定値が終了しますと、ビーブ音で知らせ、そのままカウントアップします。
- ※ 脈拍数を設定した場合は、設定した値を超えると数字が点滅して知らせます。

【備考】

- ・ いずれのキーを押してもコンピューターはビーブ音を発します。
- ・ コンピューターの電池を入れ変へたり、RESET ボタンを長押しするとコンピューターは長いビーブ音を発します。

● 電池セット及び交換方法

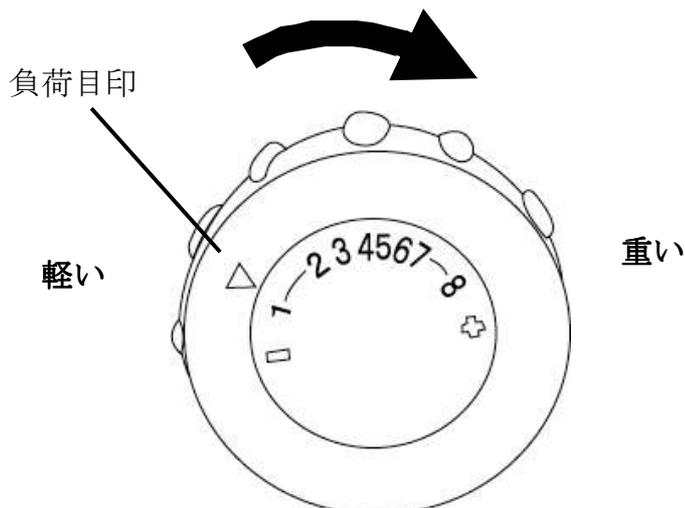
- 1: モニター裏の電池ボックスのビスをドライバーで外します。
 - 2: スライドさせてフタを外し、単三電池を入れてフタを元に戻してビスをします。
- 注意) 付属の乾電池はモニター点灯テスト用です。表示が薄く成りましたら、新しい乾電池(別売)と入れ替えてください。



☆走行ベルトの負荷の調節

走行ベルトの負荷を重くしたい時には、
負荷目印▼を、数字の多い方に回転させて下さい。
反対に負荷を軽くしたい時には、数字の少ない方に回転させて下さい。

※負荷レベル…「1」が一番軽い、「8」が一番重い



走行ベルトの調整方法

はじめに

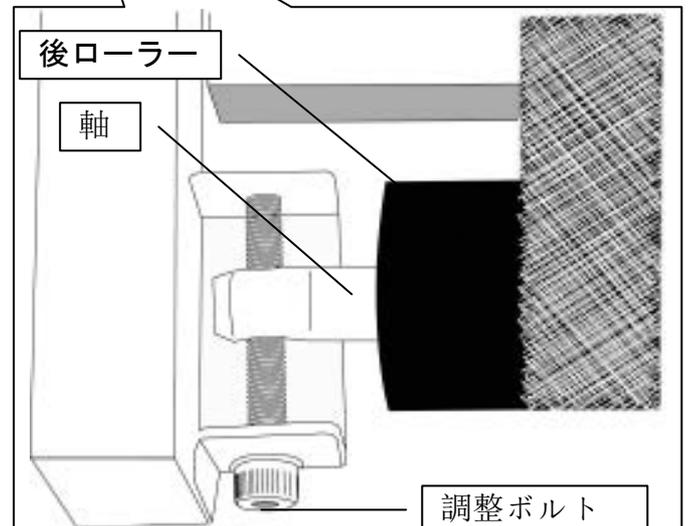
走行ベルトは人の体重がかかりながらも回る最も重要な部分です。
ベルトが滑りやすいように日ごろのメンテナンスが必ず必要となります。
購入時は走行ベルトが固いため、早ければ約1週間ぐらいで調整が必要となる場合もございます。

ベルト調整が必要となる症

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。 《シリコンスプレーを噴霧してください》

1. 走行ベルトが調整できる仕組み

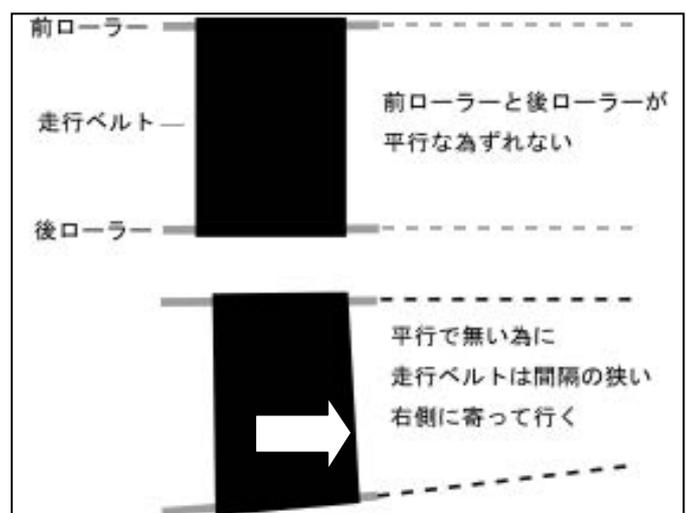
走行ベルト後方の左右にあるエンドカバーのネジを外すと、右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。
このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後する仕組みです。



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。

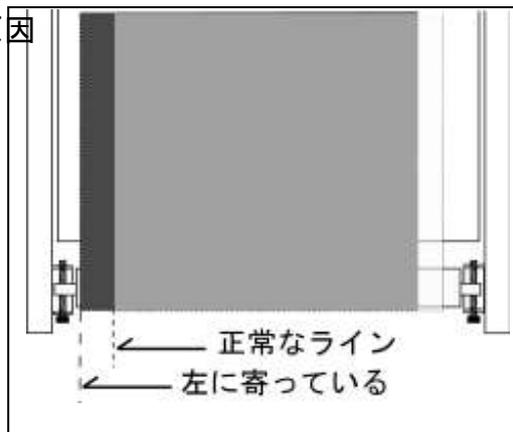


2. 走行ベルトの調整の仕組み

走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

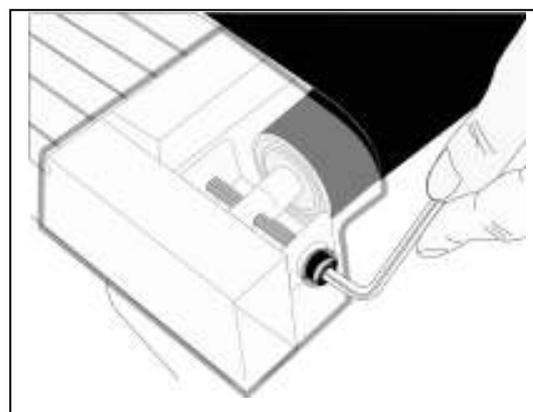
- 使用者の効き足の蹴る力
- 走行ベルトの伸び（消耗）
- 設置面の傾き

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。

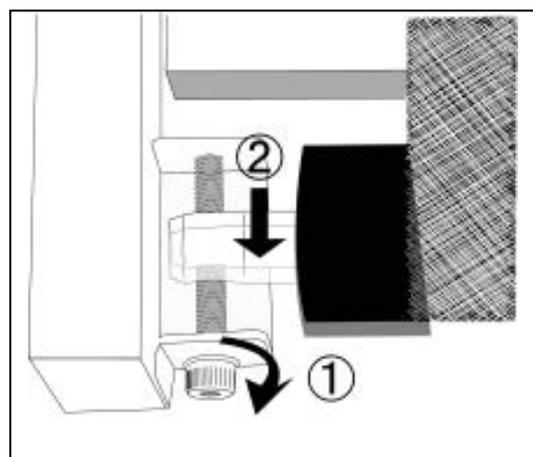


前ページで説明したように前後ローラーが平行で無い為、左に寄った場合は左側の後カバーの孔に、付属の六角レンチを使って、調整ボルトを回して調整します。

* 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が後に下がります。左に回せば軸は前に移動します。



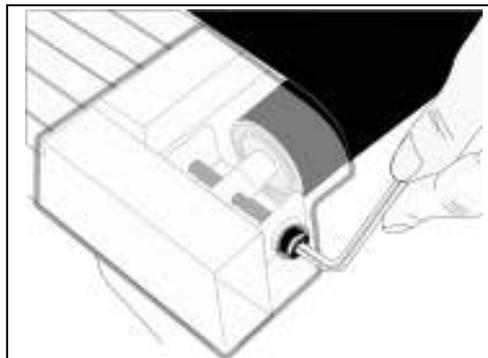
3. 走行ベルトの調整方法

- ◆ベルトの調整は、エンドキャップの後の穴に
部品N o ⑦の 5mmドライバーレンチの六角形の
先をさしこみ、調整します。

1. :
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. :
走行ベルトの上に乗って歩いてください。走

3.
最後に実際に走行面に乗って、時速 3～
5km/h ぐらいで歩行してください。
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。



図と本製品は異なります

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。

シリコンスプレーの噴霧の方法

シリコンスプレーは必ず必要です！

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、走行ベルトの消耗を助ける役目もしています。

滑りが悪いなどと思った場合は噴霧してください。

日ごろのお手入れ

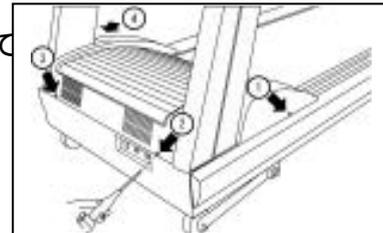
1. 走行ベルトと走行板の間に手を入れて、手の甲でベルトを持ち上げるようにします。
2. 走行板の幅の中心にシリコンスプレーが届くように噴霧します。
走行板の全長の前から後まで移動させながら噴霧してください。
3. その後、低速スピードで人が乗った状態で走行ベルトを回して、足の裏で伸ばすように10回転ほど回します。



6ヶ月ごとのお手入れ

●カバー内の清掃

右図のように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。

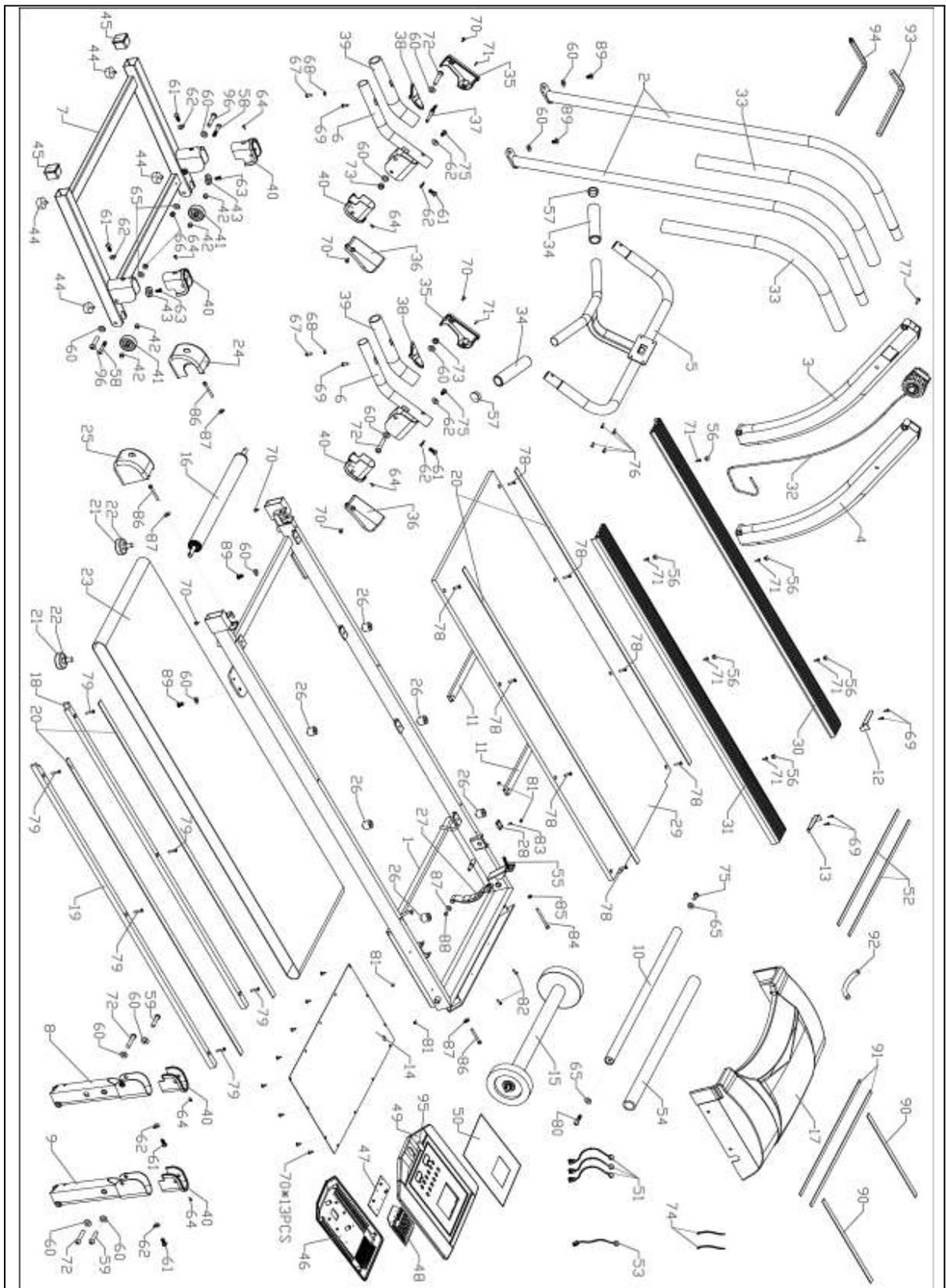


図と本製品は異なります

●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。（走行ベルトの調整参照）

展開図



仕様

名 称	ヘルスジョガー
形 式	HJ-2012 自走式
計 器 表 示	速度・時間・距離・脈拍・消費カロリー
速 度 表 示	0.0~99.9Km/h
走行時間表示	カウントアップ：0.00~99分 59秒 カウントダウン：99分 00秒~0分 00秒 * 設定 5分 0秒~99：00秒
走行距離表示	積算表示：0.00 ~ 999.9Km : 10m単位 減算表示：999.0~0.00 km * 設定 5km~99：00km
消費カロリー表示	積算表示：0.0~ 9999kcal 減算表示：9990~0kcal * 設定 10.0~9990：10単位
脈 拍 方 式	ハンドタッチセンサー式：表示 40~240 * 設定 80~180
傾 斜 角 度	(約) 7度一定
走 路 サ イ ズ	(約) 幅 450 × 長さ 1300 mm
本 体 サ イ ズ	使用時：(約) 幅 74 x 長さ 168x 高さ 141cm
本 体 重 量	(約) 57Kg(本体のみ)
最大使用体重	130Kgまで
使用環境温湿度	+10 ~ 35度 C : 30 ~ 80% RH
組 立 時 間	約 20 分 (2人以上で組立)
原 産 国	中国
J A N コ ー ド	4523059201236

* 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 (準業務用)

- 1.) 取扱説明書にしたが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。但し、消耗品は、有償となります。
- 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(株)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。
 (イ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 (ロ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害による故障および損傷。
 (ハ) 本書の提示がない場合。
 (ニ) 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。
 (ホ) 消耗品、*走行ベルト、乾電池、手すりラバー、フライホイールカバー、サイドステップ、エンドキャップ。
 (ヘ) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 (ト) 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。
 (チ) 業務用に使用した場合による故障および損傷。
 準業務用途は一日の使用人数が約5~10人程度となります。
- 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ってください。

品名：ヘルス ジョガー

形式：HJ-2012 自走式

ご芳名：

ご住所：

Tel. ()

お買い上げ店名：

印

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 TEL：(052)501-2577

E-mail：hj@jp-chuoh.com

FAX：(052)501-2588

URL：www.jp-chuoh.com

東京営業所：TEL：(03)3835-4399

2012. 6