

HJ-3555



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。

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。



リモコン用単4乾電池 2本別売り

目次




- 安全上のご注意……………3. 4. 5
- 電源の取り扱いについて……………6
- 各部の名称……………7
- 組立の前の部品確認……………8. 9
- 組立方法……………10. 11
- 傾斜角度調整・折畳み方法……………12
- コントロールパネルの説明……………13
- ヘルスジョガーについて……………14
- 正しい歩き方……………15
- 操作方法……………16. 17
- 時間, 距離の設定……………18
- お手入れと整備……………19
- 走行ベルト調整……………20
- トラブルがおきたら……………21
- 仕様……………22
- 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。
 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。	
・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。	
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		 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 110kg です。体重が 110kg 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	
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。	
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。	

 注意	
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。	



●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	
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。	
水平な堅い床の上に設置してください。	
・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。	
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。	
・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。	
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。 ・床面を傷つけたり、汚したり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あることを確認して使用してください。	
・感電、発火の原因になります。	
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。	

 注意	
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。	
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。	
・転倒やケガの恐れがあります。	
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をもってください。	
・事故の誘発やケガをする恐れがあります。	
本機を手前に傾けるときは、ハンドルを持ってください。	
・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。	
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ないでください。	
・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。	
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。	
・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。	
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。	

●電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

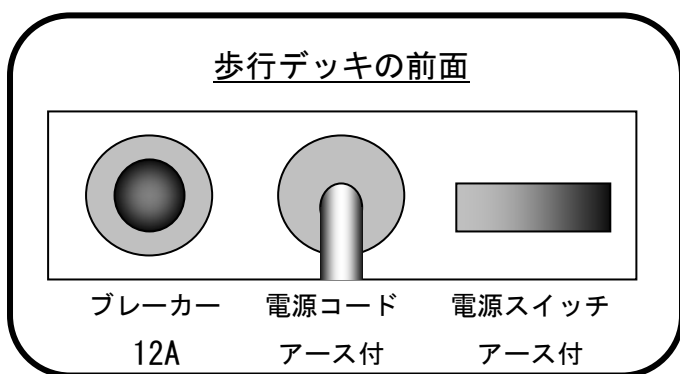
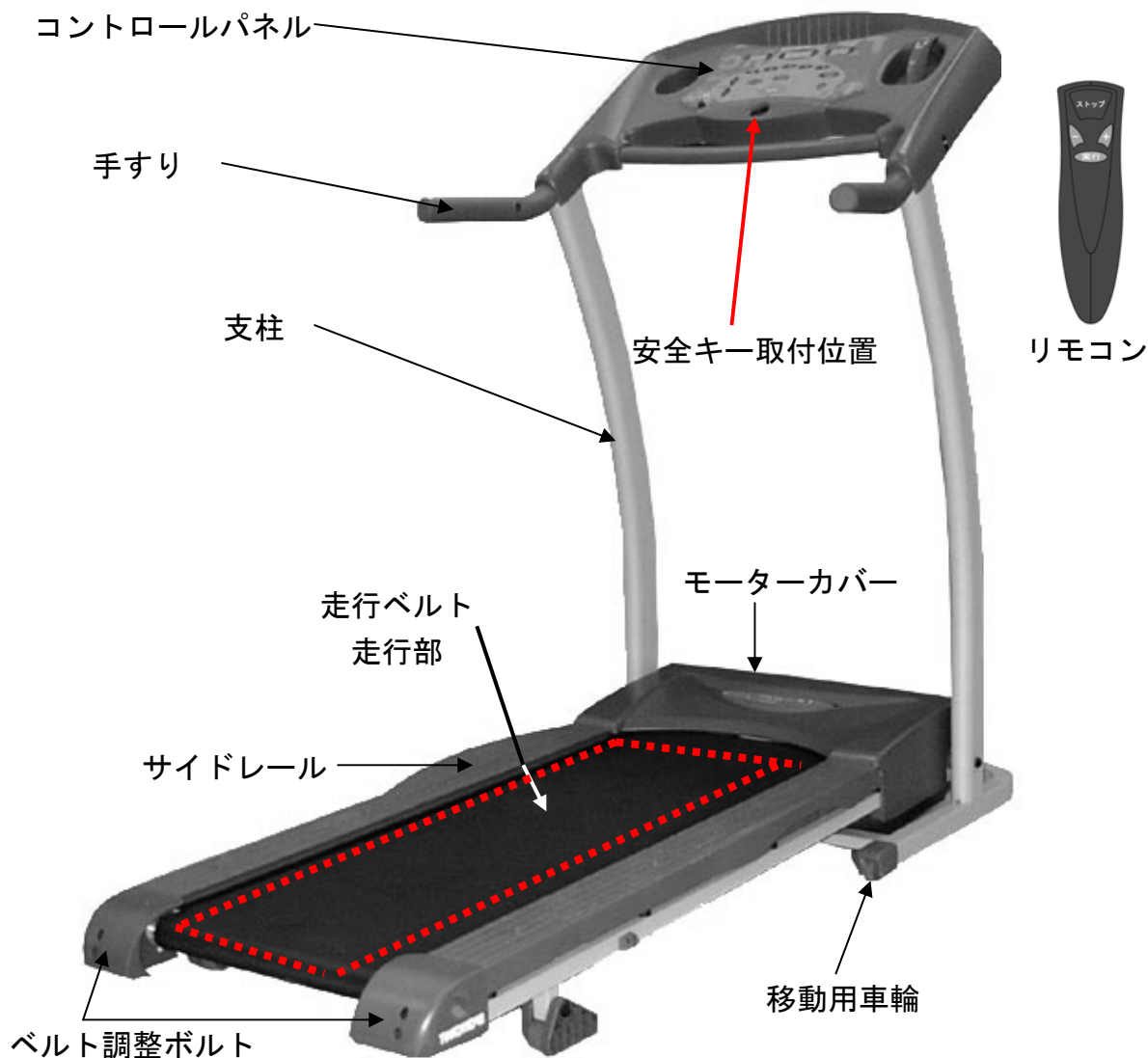
 警告	
電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。 ・感電やケガをする恐れがあります。	

 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



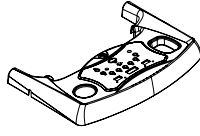
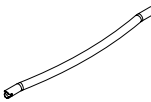
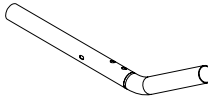
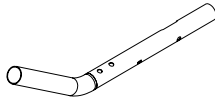

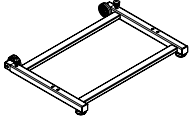
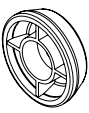
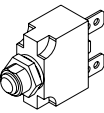


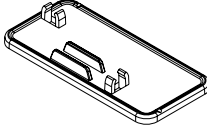
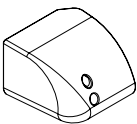
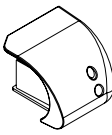

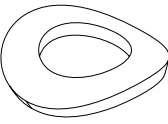
電源コードは約 1.6m です。
電源は必ず 100V15A を使用しタコ足配線はしないで下さい。単独回路にて！

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。

組立前の部品確認

部品の内容をご確認下さい

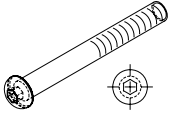



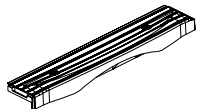
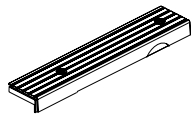
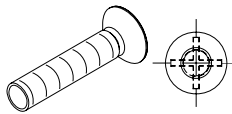
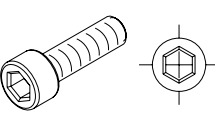
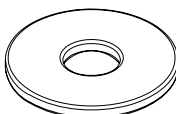
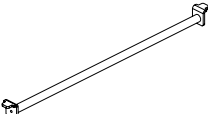
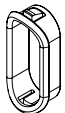
部品とパーツ識別表

1  本 体	2  コントロールパネル	3  前手すり	4  手すり右	5  手すり左
6 取付済み  支柱右	7 取付済み  支柱左	8  モニターブラケット 4 個	9  10×60 mm六角ボルト 8 本	10  キャスターフレーム
11 取付済み  フットパッド	12  ブレーカー	13  10 mmレンチ	14  5 mm L型レンチ	15  安全キー
16  リモコン	17 取付済み  プラスチック キャップ	18 取付済み  スペーサー	19  シリコンプレート	20  移動用車輪
21 取付済み  折畳みストッパー	22 取付済み  電源スイッチ	23  レンチホルダー	24 取付済み  モーターカバー	25 取付済み  ボトムカバー
26  エンドカバー右	27  エンドカバー左	28 取付済み  角度アジャスター	29 取付済み  6×65mm 六角ボルト	30  4×12mm 4本 スクリューボルト
31  6×65mm ボルト 4 本	32  10mm スプリング ワッシャー 8 枚	33  4mm ワッシャー 4 枚	34  6mm アーチ型 ワッシャー 2 枚	35  4×16mm スクリュー 8 本

組立前の部品確認

部品の内容をご確認下さい

部品とパーツ識別表

36  10×90mm 六角孔ボルト	37  ロックリシーバー	38  右フットレール前	39  右フットレール後	40  左フットレール前
41  左フットレール後	42  6×25mm 8本 スクリューネジ	43  6×20mm 2本 スクリューネジ	44  6mm 2枚 ワッシャー	45  サポートバー
46 取付済み  プラスチックブッシュ	◎ リモコン用の乾電池は付属して おりません。ホームセンター等で 単4乾電池2本をご購入下さい。			

※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 立 方 法

大人二人で組み立ててください。

組立を始める前の注意事項

- ◎ 組立を始める前に一通り‘組立方法’をお読みになり、確認しながら順番に組み立ててください。
- ◎ ボルトは初めから強く(固定)締め付けずに仮止めをし、組立が完了した段階でボルトを強く締めてください。
- ◎ 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。
- ◎ 本体が重いので2人以上で組み立ててください。

開梱部品の確認

1：箱を開けて中から本体・手すり・コントロールパネル・部品等を取り出します。

注意！！

開ける際にハサミ・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

STEP 1 両側の緩衝材をはずす

そのまま持ち上げ、もう片方の手で緩衝材を取りはずします。
(この緩衝材スタンド取付時の台として使用します。)

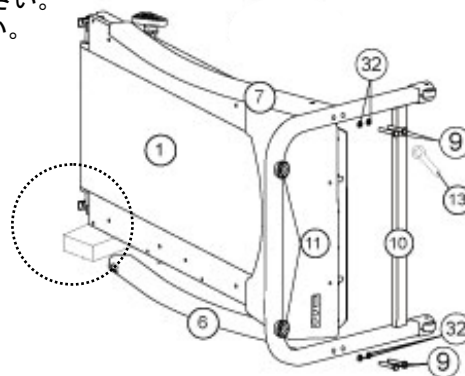
※ 取りはずした緩衝材、段ボールなどは廃棄してください。
廃棄方法はお住まいの市区町村の指導に従ってください。

STEP 2 スタンド取付け



図のようにして本体を横に傾けます。
○印の部分に図を参考に緩衝材を下に敷いて下さい。

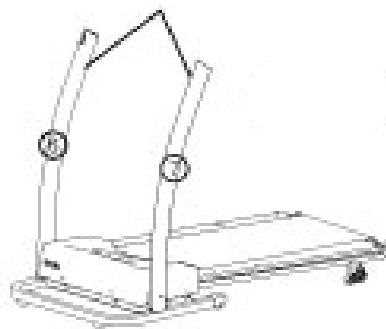
#13レンチを使って、スタンドの左2ヶ所、右2ヶ所合計4ヶ所を#6、#7支柱に#9六角ボルトに#32のスプリングワッシャーを入れ左、右4本仮止め後、しっかりと固定します。



STEP 3 本体を図のように立てる

スタンドの組み立て確認後、支柱を持ち本体を立てます。

- ※ 本体は静かに立ててください。
- ※ 本体を立てたときに、スタンドが電源コードを踏まないようにしてください。
- ※ 本体を立ててから、保護ビニールをはずしてください。

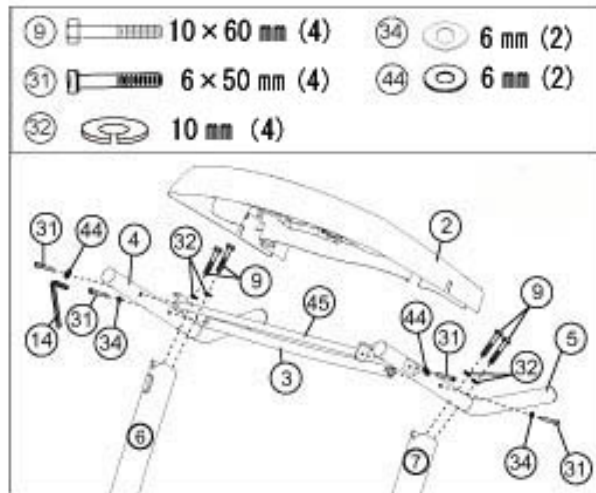


STEP 4

#7 左支柱に#5 手すり左を#32 スプリングワッシャー2枚と#9の六角ボルト2本で取り付けます。右側も同じように右図を参考に取り付けます。

#3 前手すりを左右の手すりに#31のボルトと#34のアーチ型ワッシャーを使い#14の5mm L型レンチを使い固定します。

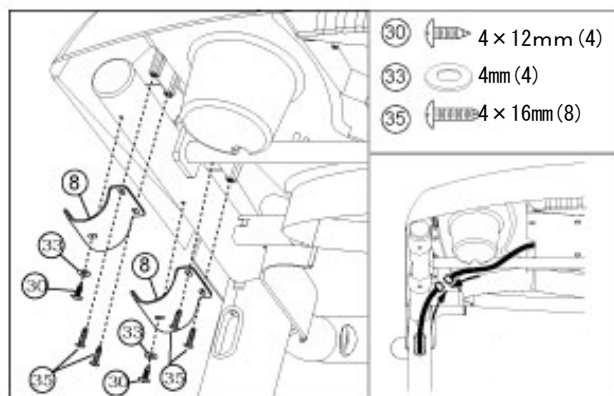
#45 サポートバーを左右手すりの上から入れ#31のボルト#44のワッシャーで#14の5mm L型レンチを使い固定します。



STEP 5

コントロールパネルを右図のように手すりチューブにかぶせて裏側を#8 モニターブラケットを使い一箇所に#30のボルト1本、#35のボルト2本、#33のワッシャー1枚を使い4箇所をそれぞれ固定します。

コントロールパネルから出ている配線と右支柱から出ている配線のコネクタをつなぎます。



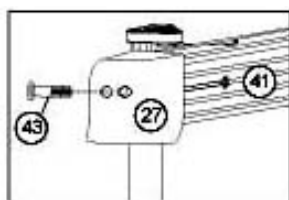
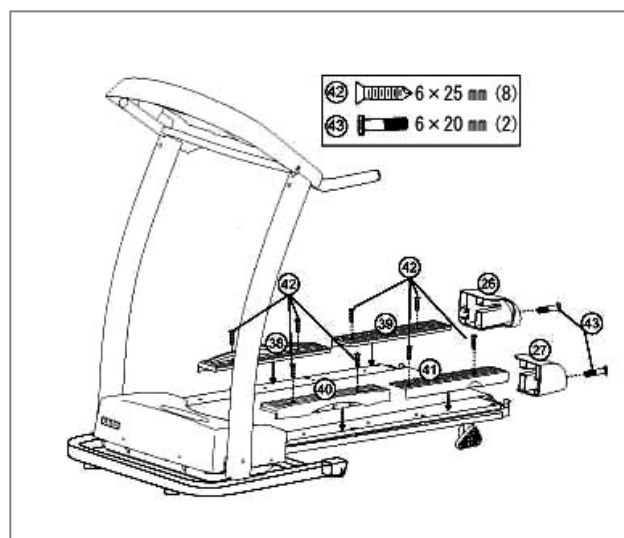
STEP 6

#38 右フットレール前、#39 右フットレール後をメインフレームに#42のビスを使い固定します。

左も同様に#40 フットレール前と#41 フットレール後を#42のビスで固定します。

次に#26 エンドカバー右を#43のスクリーンジを使い固定します。

#27 エンドカバー左も#43のスクリーンジで固定します。



歩行デッキの傾斜角度調整・収納

本機を使用しないときは、お子様が触れないように注意して下さい。
本機は、別の用途に使用しないで下さい。

● 折りたたみかた

電源プラグはコンセントから抜いてありますか？

● 折りたたみ時の注意

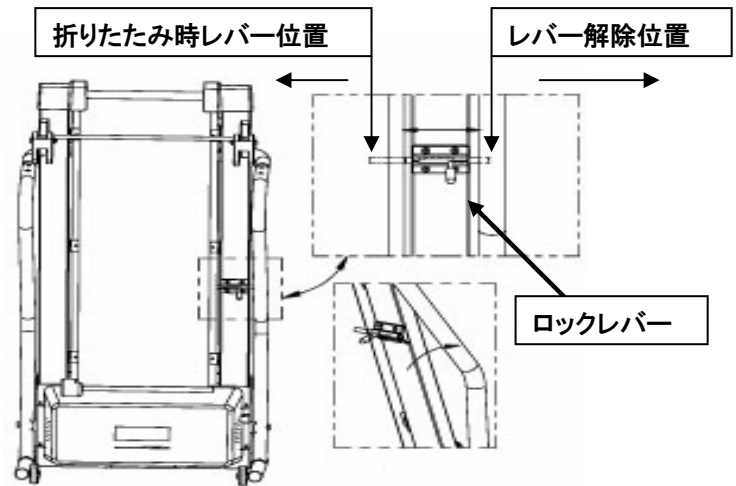
歩行部を折りたたみ、ロックレバーで固定。

歩行部を折りたたむ時は、両手で歩行部の後側プラスチックの所を持ち、支柱の方へ起こして手すり穴にロックピンを差込みロックレバーを下向きにして下さい。これで固定されます。

●ロックする音がするまでは、絶対に手を離さないでください。

● おろす時の注意

左手で歩行部の後側プラスチック部を持ち、右手でレバーを、解除してください。両手で、ゆっくりと床につくようにおろします。



● 移動のしかた

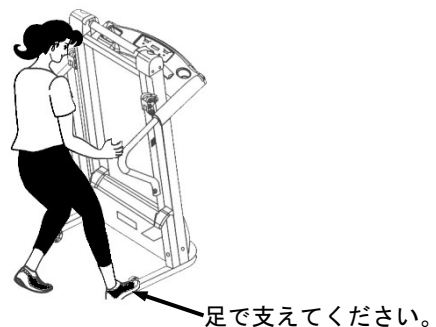
歩行デッキは必ずロックレバーで、固定してください。

1 本機を手前に傾ける

片足を移動用車輪にかけ、ハンドルの手前彎曲部を持ち傾けます。

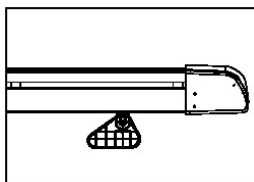
2 移動用車輪を転がして移動する

ハンドルを両手で持ち、前方に押しながら、移動用車輪を転がして移動します。

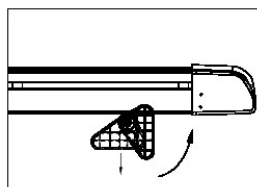


● 傾斜角度の調整

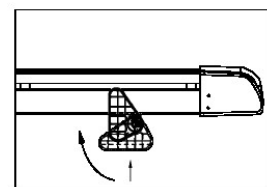
本機の歩行部は、約0度。約1度。約2度に角度の調整ができます



約1度



約0度



約2度

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
- 脈拍数：1 分間の脈拍数を表示。脈拍の部分に指を乗せると反応します
- スピード：時速を 0.8～16km/h まで表示。(0.1km 単位で表示)
- 歩数：運動中の歩数を表示します
- 時間：時間を 0～99 分 59 秒まで表示
- 消費カロリー：おおよその消費カロリーを換算表示

●操作キーの説明は P16 で説明します。



操作ボタンの説明

①ストップ	走行ベルトのスタート・ストップボタン。
② 選択	表示機能（各プログラム）の切り換えボタン。
③クイックスピード	ボタンに書いてあるスピードで走行ベルトが動きます
④ +	スピードを早くするボタン。プログラムデーター入力時に使用。
⑤ -	スピードを遅くするボタン。プログラムデーター入力時に使用。
⑥ 歩数	運動中の歩数を表示します
⑦ 脈拍	指を軽く乗せると脈拍の表示窓におおよその数値が表示されます
⑧クイックスタート	2 を押すと走行ベルトのスピードが時速 2 キロで動きます 6 を押すと走行ベルトのスピードが時速 6 キロで動きます 10 を押すと走行ベルトのスピードが時速 10 キロで動きます

- 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。

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 0.8km/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。

ご自分の体力に合わせてトレーニングができます。

■ 3段階の傾斜角度でトレーニングできます

約 0 度, 約 1 度, 約 2 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、安全キーを挿し表示が見えるか確認する

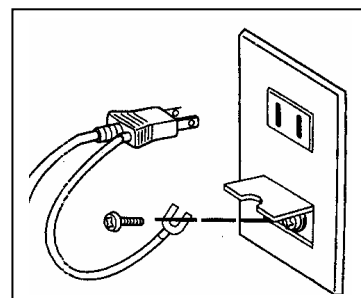
1 アースを取り付ける

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。

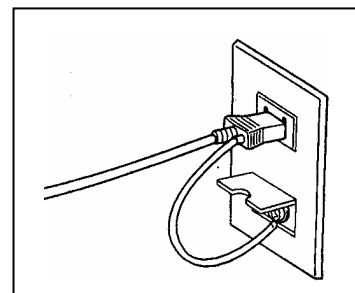
②電源コードにアース線がない場合
電気工事店にご相談下さい。



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。

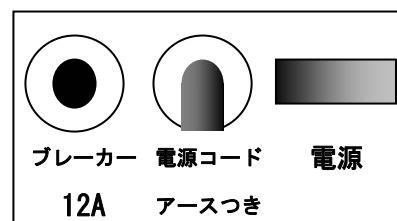
※ 延長コードを使用する場合は、3メートル以内 1500W (ワット) のコードを使用してください。



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。(P16 参照)



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 手足の動かし方

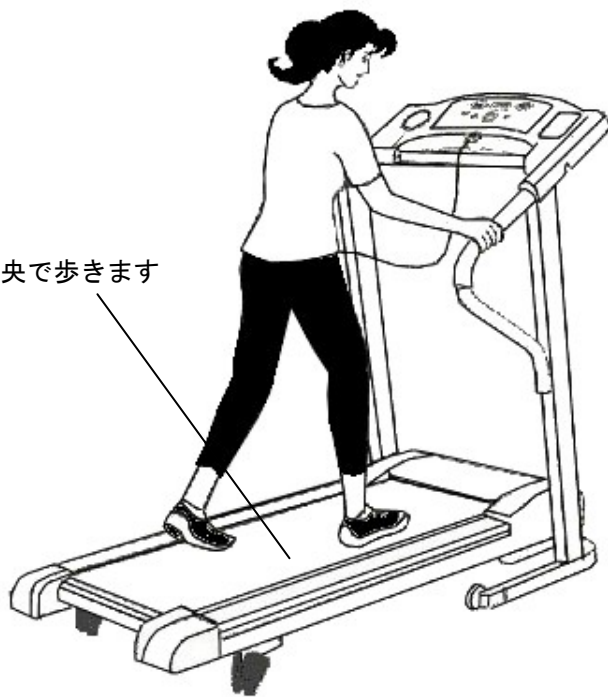
手：

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。



つぶやり歩き：

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。

操作方法

はじめに本体下にある電源スイッチを入れる

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。

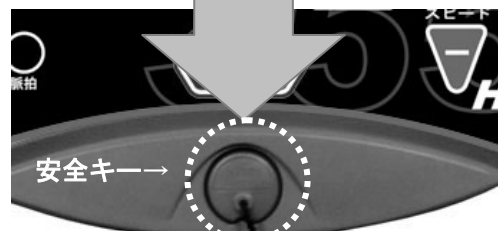
※トレーニングをはじめるときに、安全キーのクリップを衣服などに付ける。

※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。(P15 説明)

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 サイドステップに立ちます。



スピード  ボタンを1回押す。


速度が 0.8km 表示され約 3~5 秒後に最低速度でベルトが動き出すのを確認してください。

※必ずベルトが動くまでは乗らないで下さい。ベルトに乗ったままスタートするとモーターや基盤などに負荷が掛かり故障の原因となります。

走行ベルトにゆっくり乗り目標のスピードまで  ボタンで上げていきます。


※ クイックスタートの方法

クイックスピードボタンを押して目標スピードボタンを押す。

※  ボタンを押し続けしないで下さい。故障の原因となります。

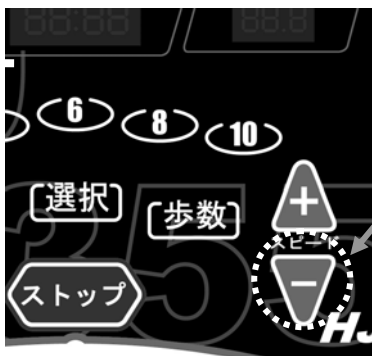
※安全の為 1~2 分は低速で歩いてください。

一時的に中断する時はストップボタンを押します。時間・距離は記憶していますが速度は 0.8 キロからの再スタートです。

 ボタンで速度を上げてください。

操作方法

4 トレーニングの終わり



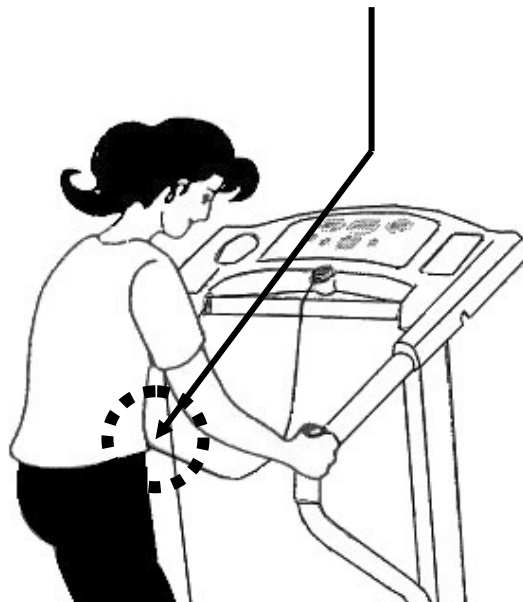
ボタンを押し走行ベルトが停止したら、安全キーのクリップを衣服から外します。

5 本体下の電源スイッチを切る

6 電源プラグをコンセントから抜く

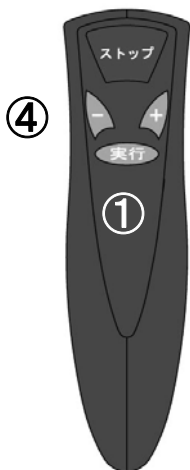
7 整理運動をする

ストレッチなどで体を整えて終わるようにしてください。



②

リモコンについて 乾電池は別売りです



1. リモコン裏側のプラスネジをドライバーで外しバッテリーホルダーの蓋を外します。単4電池を2本ホルダーにセットして蓋を締めます。
2. リモコンを利き手に持ち、ヘルスジョガーのサイドステップにまたがります。(いつでもストップボタンが押せるような体勢で手に持ちます。)
3. リモコンの①実行ボタンを押すとスピード窓が点滅し5秒後に走行ベルトが動き出します。スピードの調整は左図の③上がる：④下がるで調整します。
4. 運動を停止する場合は②ストップボタンを押して停止してください。

時間・距離を設定してトレーニング

- 1.) 準備運動する
- 2.) 電源プラグをコンセントに差し込む
- 3.) 電源スイッチを入れる
- 4.) ベルトのサイドレールに立ち、正しい姿勢をとる
- 5.) 安全キーを装着する

● 目標時間を設定する

設定範囲 : 00分00秒 ~ 99分00秒(1分単位)

- ※ トレーニングが始まるとカウントダウンしています。
- ※ 0分に設定するとトレーニング時間を99分59秒までカウントアップしていきます。99分59秒経つと自動的にトレーニングを終了します。
- ※ 安全のため5分位は低速で歩いてください。

[選択] ボタンを押し、時間を選ぶ 時間表示部が[00:00]点減します

 ボタンを押し目標時間を入力する

  目標時間を入力する

[選択] ボタンを押すと、目標時間が確定する

《目標設定数値が0になると走行ベルトは止まります》

● 目標距離を設定する

設定範囲 : 0.5 ~ 99.5km(0.5km 単位)



[選択] ボタンを押し、距離表示部を[00:00]点減させます。

  目標値を入力する

[選択] ボタンを押すと、目標距離が確定する。

《目標設定数値が0になると走行ベルトは止まります》

● プラスボタンを押してスタート スピード設定範囲 : 0.8~約16km/h【0.1km/h 単位】

  ボタンを押し、速度を入力してトレーニングを始める

※安全の為1~2分くらいは低速で歩いてください。

警告) プラスボタンは押し続けしないで下さい

⚠ 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 日ごとに使用前に噴霧する。
- B 毎日 30 分以上ご使用の場合 2~3 日ごとに使用前に噴霧する。
- 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ご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。

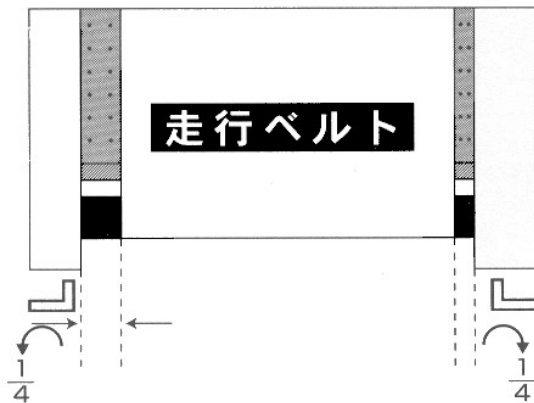
走行ベルト調整方法

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伸びることがあります。

トレーニング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/h 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 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から、ベルトを手で上げ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。
ゆるめる場合は左へまわす。
- 3 ベルトを作動させ歩行(時速 2-3 Km)し、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。 ○ タコ足配線はやめてください。 ○ コンセントに AC100V15A の容量はありますか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源コードが差し込まれているか？ ● 安全キーが正確にセットされているか？ ● 本体フレームの電源はオンになっていますか？ ● その他電気配線の接続不良？ ● 容量不十分の延長コード 	<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をオンにしてください。 ● 配線の接続(スイッチ部等)してください。 ● 直接電源を取る。
<ul style="list-style-type: none"> ● ランニング中に、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をチェックしてください。 	<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をチェックしてください。 	<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。 ● <u>ブレーカーが飛んでいませんか？</u> 	<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。 ● ブレーカーのリセット
<ul style="list-style-type: none"> ● メーター表示がでない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全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"> ● 安全キーを正確にセットしてください。 ● 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。



☆ 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。

注意 ※ 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。

仕 様

名 称	ヘルスジョガー
形 式	HJ-3555
電 源	AC100V. 15A 50/60Hz.
傾 斜 角 度	0.1.2 度 手動式
設 定 速 度	約 0.8～ 16.0Km/h
時 間	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
距 離	積算表示 : 0.00 ～ 99.99Km (99.9Km を越えると 0.00Km に戻りカウントを継続)
消 費 カ ロ リ ー	積算表示 : 0 ～ 999kcal 減算表示 : 990～0kcal
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
外 形 寸 法	使用時 : 幅約 730 x 長さ約 1590 x 高さ約 1430mm 収納時 : 幅約 730 x 長さ約 700 x 高さ約 1500mm
質 量	約 57Kg(本体のみ)
最 大 使 用 体 重	110Kg まで
使 用 環 境 温 湿 度	+10 ～ 35 度 C : 30 ～ 80%RH
保 存 環 境 温 湿 度	10 ～ +50 度 C : 20 ～ 90%RH
運 動 目 標 設 定 機 能 【カウントダウン】	時間 : 1 分 00 秒～99 分 00 秒(目標時間に達したとき、走行ベルトが止まります。) 距離 : 0.5Km ～ 99.5Km(目標時間に達したとき、走行ベルトが止まります。)
ア ラ ー ム 機 能	コントロールユニットにランプが点灯したとき。 運動目標数値に達する 5 秒前から終了時まで。
使 用 モ ー タ	DC 2.25HP
収 納	折りたたみ式収納
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)

* 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。
- 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。
 - (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傷。
 - (ニ) 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)。
 - (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-3555

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 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