

ヘルスジョガー T-350HR



TRIMLINE®



取扱説明書

要保存

ご使用前に

- 安全上のご注意
- 商品内容の確認
- 部品の名称
- 組立方法
- 操作パネルの説明
- トレーニング前にお読み下さい。

使い方と整備

- トレーニング方法
- プログラムの説明
- 各部の名称
- お手入れと整備

困ったときに・仕様・保証書

この度は、ヘルスジョガーをお買い上げ頂きまして有難うございます。

安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読み下さい。

本書はいつもお手元においてご使用下さい。

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。

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下さい。

ハートレートセンサーの説明（別紙）

安全上のご注意

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。
 警告	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。 左図の場合は“分解禁止”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

	
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。	

安全上のご注意

⚠ 注意		⚠ 注意	
!	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。 ・ 衣服を損傷する恐れがあります。	!	最大使用体重は約 160kg です。体重が約 160kg を超える方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。
	本機は、運動に適した靴を必ず履いて使用してください。 ・ ケガをする恐れがあります。		1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のクリップを腰の辺りに付けて使用してください。 ・ 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摩耗、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、ご購入販売店へご連絡をしてください。 ・ 発火したり、故障や事故の原因となります。		トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向に歩いたり、足をひきず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、本体ブレーカーが作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。
			ベルト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。
			分解や修理、改造をおこなわないでください。 ・ 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	
⊘	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近づけないでください。 ・ ケガをする恐れがあります。

安全上のご注意

⚠ 警告

保護者のかたは、お子様が本機で遊ばない様にご注意ください。

- ・ 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。



⚠ 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。

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、滑りにくいシート又はゴムマットなどを敷いてください。

- ・ 本機が前後に動き、転倒して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あることを確認して使用してください。

運動終了時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。

本体を移動させる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。

本機を手前に傾げるときは、ハンドルの手前湾曲部を持ってください。

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。

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。
- ・ 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。

操作部の変形、表示又はボタン部の接触不良の原因となります。



安全上のご注意

●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 の単独コンセントを使用してください。 ・ 電気部品の加熱により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。 ・ 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。アースの取り付けは、お近くの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

・ 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、たばこをすわないでください。 ・ 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。)	・ 本機を廃棄する場合は必ず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。)
---	---

組立に必要な工具

1. モンキースパナ

2. ドライバー

3. 六角レンチ

袋に入っている部品

番号	部 品 名 称	数 量
①	皿型六角ボルト 5/16"×1" (長さ 約 3cm)	8
②	ナイロンショルダーワッシャー	4
③	六角ボルト 5/16"×11/2" (長さ 約 4.3cm)	2
④	フラットワッシャー	10
⑤	スターワッシャー	4
⑥	六角ボルト 5/16"×5" (長さ 約 13.3cm)	2
⑦	六角レンチ 3/16 インチ	1
⑧	レンチクリップ	1
⑨	スクリューボルト	7
⑩	六角ボルト 5/16"×1" (長さ 約 3cm)	4
⑪	ハートレートセンサー	1

組立方法 (支柱と電気コード接続)

STEP 1

箱を開けて中から手すり、部品の入った袋、本体上部などを取り出します。

STEP2 (図 1 参照)

モーターカバーを取ります。

STEP3 (図 2 参照)

本体上部の左右の柱を本体下のフレームに差し込みます。
注) ケーブルを挟まないようにしてください

STEP4 (支柱の取り付け)

部品番号① (皿型六角ボルト 5/16"×1) に④ (フラットワッシャー) と② (ナイロンショルダーワッシャー) を図 3 を参考に 4 本セットします。これらは右の柱 4 箇所を固定するために使用します。



図 1



図 2

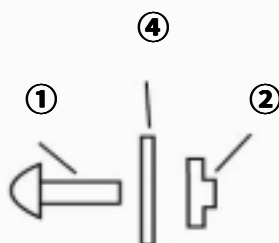


図 3
右側用

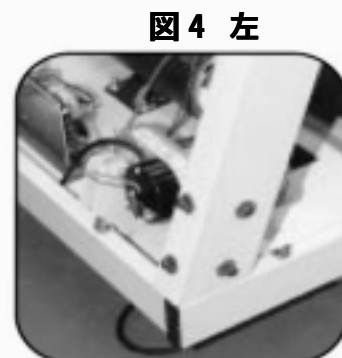


図 4 左

組立方法 (支柱と電気コードの接続)

STEP4と同様に部品番号①（皿型六角ボルト）に④（フラットワッシャー），⑤（スターワッシャー）をセットします。これらは左柱の固定に使用するボルトです。それぞれ各4 セットとなります。

セットしたボルトを左右の柱の下の方と側面各2箇所ずつに差し込みL 型レンチを使い固定します。図4（左柱）
図6（右柱）

STEP5（図7・8参照）

右柱に付いている輪ゴムを切断してケーブルを基盤に差し込みます。添付してあるインシロックでケーブルがモーターに当たらないように留めてください。

STEP6（図9参照）

ケーブルがモーター等に接触しないようにしてからモーターカバーをかぶせて部品番号⑨（スクリーボルト）で固定します。

STEP7（図10参照）

部品番号⑥（5/16 ”×5 ”皿型六角ボルト）に④（フラットワッシャー）を通して本体前の上部から差し込み、右（R）手すりの上部を仮止めします。

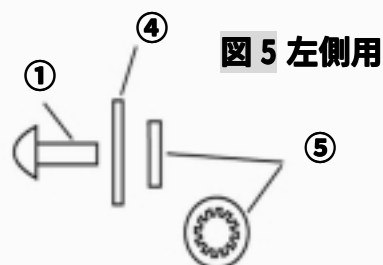


図6



図9



図8



図7

組立方法 (左右手すりの取り付け)

STEP8 (図 11 参照)

部品番号③ (5/16×11/2"六角ボルト) と④ (フラット・ワッシャー) を使用してハンドレールの下部分にハンドレール・クランプを取り付けます。ボルトは手で仮締めしてください。

STEP9 (図 12・13 参照)

本体を横に傾けます。フレームレールにハンドレール・クランプを当ておおよその位置を定めます。部品番号① (5/16"×1"六角ボルト) を使用してフレームレールにハンドレール・クランプをしっかりと固定し、フレームレールにボルトを締め付けます。そこで手すり等を含めた全ボルトを締め付けます。

反対側も STEP8・9 を繰り返します。



図 13



図 12



図 10

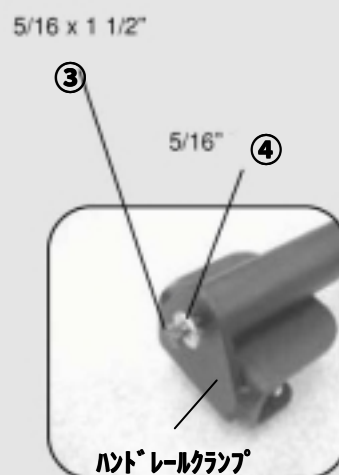


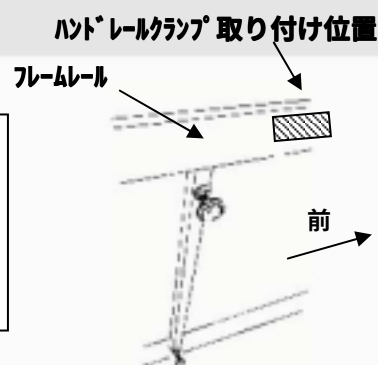
図 11

STEP10

六角レンチクリップからシール保護紙を取り外し、ベルト調整の際に六角レンチが必要となる為、本体の後方側面などにクリップを貼り付けて六角レンチを無くさないようにしてください。六角レンチの使用については“ 走行ベルトの調整方法 ”を参照してください。

STEP11

トレッドミル本体が不安定になっている場合、9/16 レンチで後脚を調整してください。

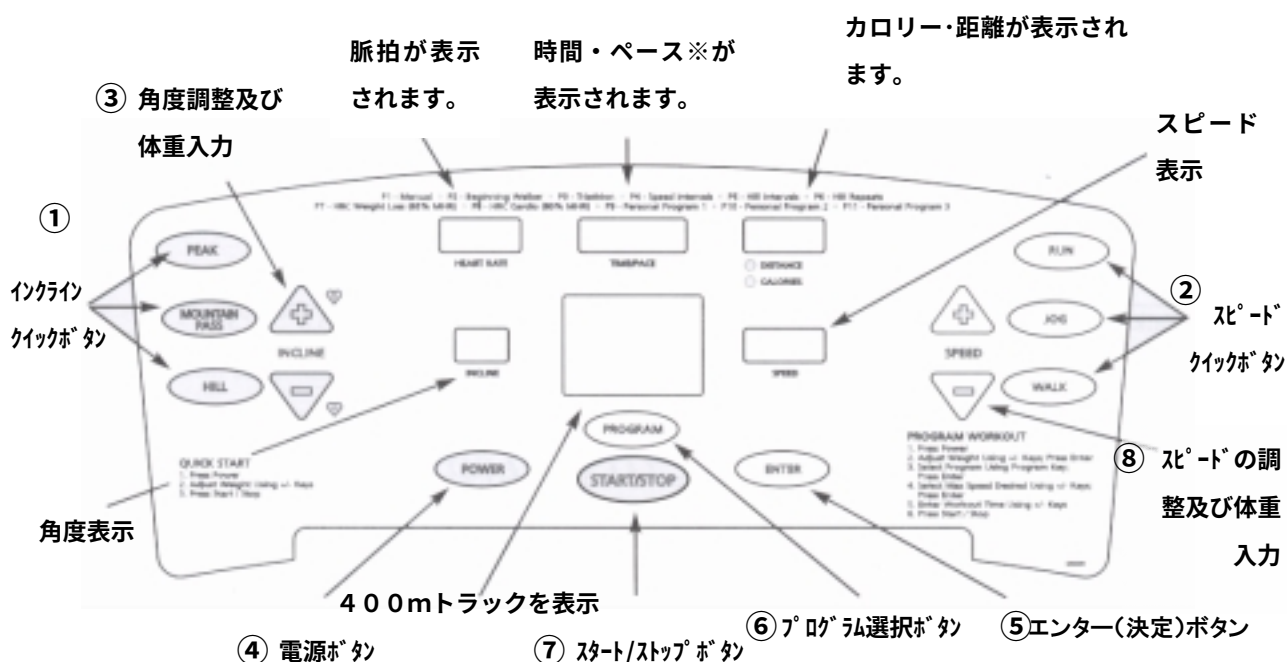


警告

- トレッドミル本体は大変重いので移動時等、慎重にお取り扱い下さい。
- 子供がトレッドミルの上で遊ばないようにして下さい。
- トレッドミルの組み立てあるいは使用について何か疑問をお持ちであれば、ただちに使用を止め、購入店にご連絡下さい。

コントロールユニットの説明

※図の丸印の数字は下記で説明しています。



①	傾斜インクラインクリックボタン (マニュアルモードのみ)	PEAK：角度を 7% に設定済み。
		MOUNTAIN PASS：角度を 5% に設定済み。
		HILL：角度を 2% に設定済み
②	スピード クリックボタン (マニュアルモードのみ)	WALK：走行ベルトの速度を 4.0 ㎞に設定済み。
		JOG：走行ベルトの速度を 7.2 ㎞に設定済み。
		RUN：走行ベルトの速度を 9.6 ㎞に設定済み。
③	傾斜インクラインボタン	＋：本体の前側が上がります。－：本体の前側が下がります。
④	電源ボタン	電源を ON・OFF にします。
⑤	エンターボタン	データ入力時に決定した場合押します。
⑥	プログラム選択ボタン	プログラムを選択する時に押します。
⑦	スタート・ストップボタン	一度押すと走行ベルトがスタートします。(最低速 0.8k/h) もう一度押すと走行ベルトが止まります。
⑧	スピードの調整 及び体重入力	＋：走行ベルトのスピードが上がります。
		－：走行ベルトのスピードが下がります。

※左窓のペースとは約 1600 メートル (1 マイル) にかかる時間を表示します。

例：時速 6km の場合 10：00 (10 分) となります。

トレーニングの前に確認すること

●サイドレールに立ち、安全キーを取り付ける

1 安全キーを安全キーポートに置く

安全キーがマグネットで固定されます。

2 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ために必ず身につけてください。
- ※ ゆるみの大き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。なるべくゆるみの少ない部位にクリップを付けてください。
- ※ 紐の長さを調整してください。

安全キーが安全キーポートにないと、電源が入りません。

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ため安全キーがはずれると、ベルトの回転が止まります。



●ベルトが動くか確認する

1 POWER を押して左の窓に体重（＋、－ボタンで入力調整）右の窓に Si と点灯していることを確認する。

（注意）

このとき右の窓に ENG（マイル表示）と表示される場合はメートル単位の更正方法のページ（24 ページ）をご覧ください。

2 START ボタンを押してベルトを動かして歩行してみる



ボタンを押すと、ピー音の後にベルト速度が変化します。



本機は、出荷時荷ベルトの片寄りと張り具合を調整していますので、ご購入直後に調整する必要はありません。

お使いになるうちにベルトの片寄りや滑りを感じたら、**19 ページ**を参考にして調整してください。

ベルトが片寄って、歩行しにくいとき

ベルトの片寄りを調整してください。

ベルトが滑って、歩行しにくいとき

ベルトの張り具合を調整してください。

19 ページ参照

3 確認が終わったら、ベルトを止め電源スイッチを切る

STOP

ボタンを押します。ベルトが停止します。安全キーを取りはずしベルトから降り POWER スイッチで電源を切ります。

これでトレーニングをはじめる準備ができました

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

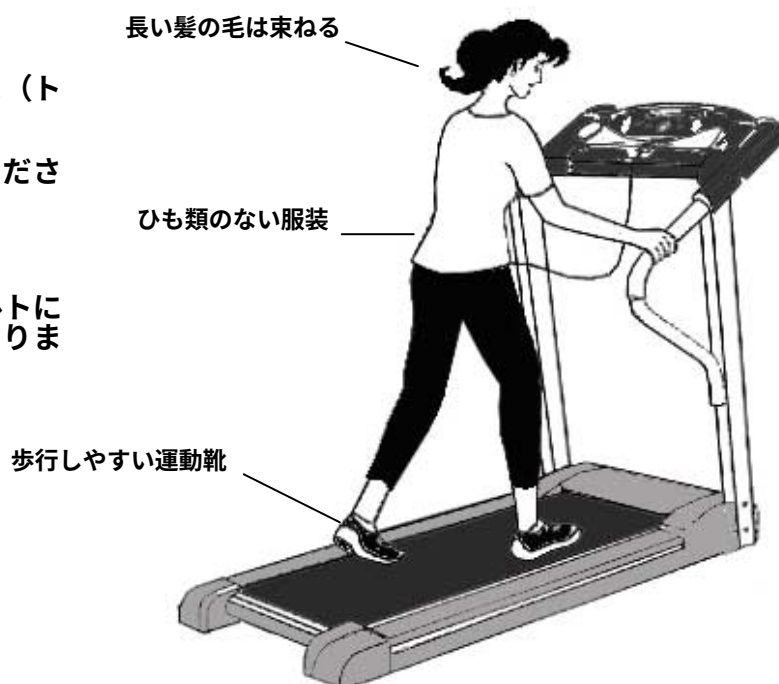
1 服装、身なりを整える

運動に適した服装をしてください。(トレーニングウェア等)

また、ひも類のない服装にしてください。

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巻き込まれるとケガの恐れがあります。



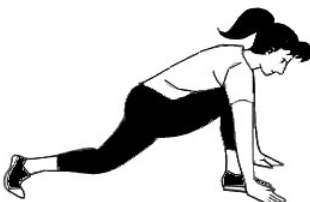
2 準備・整理運動をする

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。

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。
ベルトの速さに合わせて歩きます。

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。

トレーニングの方法プログラム 1(マニュアルモード)

安全キーが安全キーポートに正しく置いてあるか確認

1 準備運動する

ストレッチなどで体を慣らしてから始める

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

体重入力をする



(22~168kg、2kg ずつ設定)

4 サイドステップに立ちます

背筋をのばし正しい姿勢をとる
『注意』ベルトの上には立たない

5 安全キーを装着する

安全キーのクリップを衣服などに付けます。

6 START/STOP を押す

START/STOP

ウォーキングベルトが最低速度で動き始める。
時間がカウントアップする。



トレーニングの方法プログラム 1 (マニュアルモード)

7 トレーニングをはじめる

警告：スピードプラスボタンは押し続けられない事

『簡単トレーニング操作』

- SPEED  ボタンを使ってご自分のペース（体力）に合った速度でトレーニングしてください。
- INCLINE  ボタンを使って自分の好みの角度に調整する。

【重要】走行ベルトが動きだしてからベルトの中央に乗りベルトのスピードにあわせて正しい姿勢で歩いてください。

乗ったままで始動するとモーター、基盤等に多大な負荷を与え、故障の原因となります。

- ◎ 安全のため1~2分は低速で歩いてください。
正しい歩き方については  11 ページ



8

トレーニングの終わり

SPEED  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はずす。

9

電源スイッチを切る

POWER

押す

10

電源プラグをコンセントから抜く



コンセントを抜かないと本体基盤まで電気が流れております。

11

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。

スピード/角度クイックキー トレーニング

- ◎ POWER ボタンを押す。＋キーを使ってご自分の体重を入力し ENTER キーを押します。
- ◎ START/STOP を押す。練習をはじめるために下記の 6 種のクイックキーから 1 つを選びます。

1	‘Walk’のボタンを押すとスピード 4 ㎞に設定されています。 スピードの＋、－ボタンで調整可能です。
2	‘Jog’ のボタンを押すとスピード 7.2 ㎞に設定されています。 スピードの＋、－ボタンで調整可能です。
3	‘Run’ のボタンを押すとスピード 9.6 ㎞に設定されています。 スピードの＋、－ボタンで調整可能です。
4	‘Hill’のボタンを押すと角度は 2%に設定されています。 角度の＋、－ボタンで調整可能です。
5	‘Mountain Pass’ のボタンを押すと角度は 5%に設定されています。 角度の＋、－ボタンで調整可能です。
6	‘Peak’ のボタンを押すと角度は 7%に設定されています。 角度の＋、－ボタンで調整可能です。

注意：スピードあるいは傾斜は、希望するクイックキーを 2 秒間押しして保持することによってマニュアルモード中のいつでもクイックキー・スピードあるいは角度を記憶することができます。新しく入力された場合ビーツという音が 2 回聞えます。次に運動するときからその設定数値がクイックキーに記憶されます。

ベルト潤滑メッセージ（走行ベルトの裏側に潤滑シリコンを噴霧してください）

ベルト潤滑メッセージはベルト進行の約 400 ㎞（250 ㌦）ごとに表示されます。メッセージ“Lub belt”はトレッドミルの電源がオンにされたときに脈拍と時間が表示されディスプレイに表示されます。メッセージをクリアするにはどれかボタンを押します。ベルト潤滑については“お手入れと整備（P20）”を参照してください。

- ◎ メッセージ“Lub belt”の表示が出ましたら、必ず走行板・モーターカバー内のホコリ等の清掃・整備・点検を行ってください。

（シリコン噴霧の目安は日常の点検時、確認して行ってください）

ご使用頻度により整備清掃をしていただくことにより走行ベルト等の寿命も長くなります。

運動を終了するには

1. 走行ベルトからサイドステップに乗ります。
2. START/STOP を押すとウォーキングベルトが止まります。ディスプレイは PAUSE モードになります。
3. トレッドミルの電源を切る時は POWER を押します。

（注意： 緊急時終了させるには、POWER ボタンを押すか、あるいは安全キーを引き抜いてください。警告：ベルトが急に停止しますので注意してください。）

オートプログラム 2~4 トレーニング

プログラム P2-P6 の操作説明 ----- プリセット・プログラム

1. POWER を押します。
2. +・- ボタンを使って体重を入力します。(22~168kg 2kg 単位) ENTER キーで決定。
3. プログラム 2(P2)を選ぶためには 2 回、プログラム 4(P4)に対しては 4 回、プログラム 6(P6)に対しては 6 回のように、PROGRAM ボタンを押します。ENTER キーで決定。
4. 運動時間を +・- ボタンを使って入力します。(10~99 分) ENTER キーで決定。
5. START/STOP を押します。最小スピードで、あるいはプログラム 5 と 6 では前回運動時に入力した 1 番目に対するスピードで、ウォーキングベルトが動き始めます。時間がカウントダウンします。
6. 各プログラムは入力時間の運動に対して各 20 分割ずつのセッションにスピードと角度を入力することが出来ます。ストップボタンを押すまでは繰り返しプログラムが行われます。

プログラム 2-6 (角度・スピード自動プログラム)

プログラム 2~6 では、各セッションはそれぞれ違った角度が入力されている(チャート参照)。スピード (+または-) ボタンを使って自分に合ったスピードを選べます。運動中にいつでもスピードを変える事ができます。プログラムは、任意に停止するまで、繰り返します。どのセッションにおいても角度 (+または-) ボタンを押すことによって傾きを変えることができます。新しく角度を入力した場合は次の入力をするまで持続します。

プログラム No./セッション	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P2	0	1	2	3	3	4	3	4	4	5
P3	0	1	2	3	3	4	5	3	4	4
P4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P5	0	1	2	4	6	8	7	6	5	4
P6	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3
プログラム No./セッション	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P2	3	4	3	4	5	4	3	1	1	0
P3	3	2	3	4	5	6	4	2	1	0
P4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P5	3	3	4	5	7	7	5	3	1	0
P6	7	2	3	8	2	3	5	3	1	0

オートプログラム7・8 トレーニング

オペレーション・ガイド プログラム7・8：心拍数プログラム・心拍数設定プログラム

◎体重減少：プログラム7(P7)を使用します。

◎体力増強プログラム：プログラム8(P8)を使用します。

プログラム7・8には、ハートレートセンサーが必要になります。

1. POWER を押します。 ※別紙を参照しハートレートセンサーを取り付けてください
2. △・▽ボタンを使用して体重を入力します。(22kg-168kg:2kg 単位)
ENTER を押します。
3. PROGRAM ボタンを押してプログラム7または8(P7・P8)を選びます。
ENTER を押します。
4. △・▽ボタンで年齢を入力します。(10～99 歳まで 1 歳単位)
ENTER を押します。
5. TIME のウインドウに年齢を参考にした目標心拍数が現れます。ご自分の体調・体力に
合わせて△・▽ボタンボタンを押して目標の心拍数を増減してください。
ENTER を押します。
6. START/STOP を押します。ウォーキングベルトが最低速度0.8K/hで動き始めます。
時間のカウントが始まります。

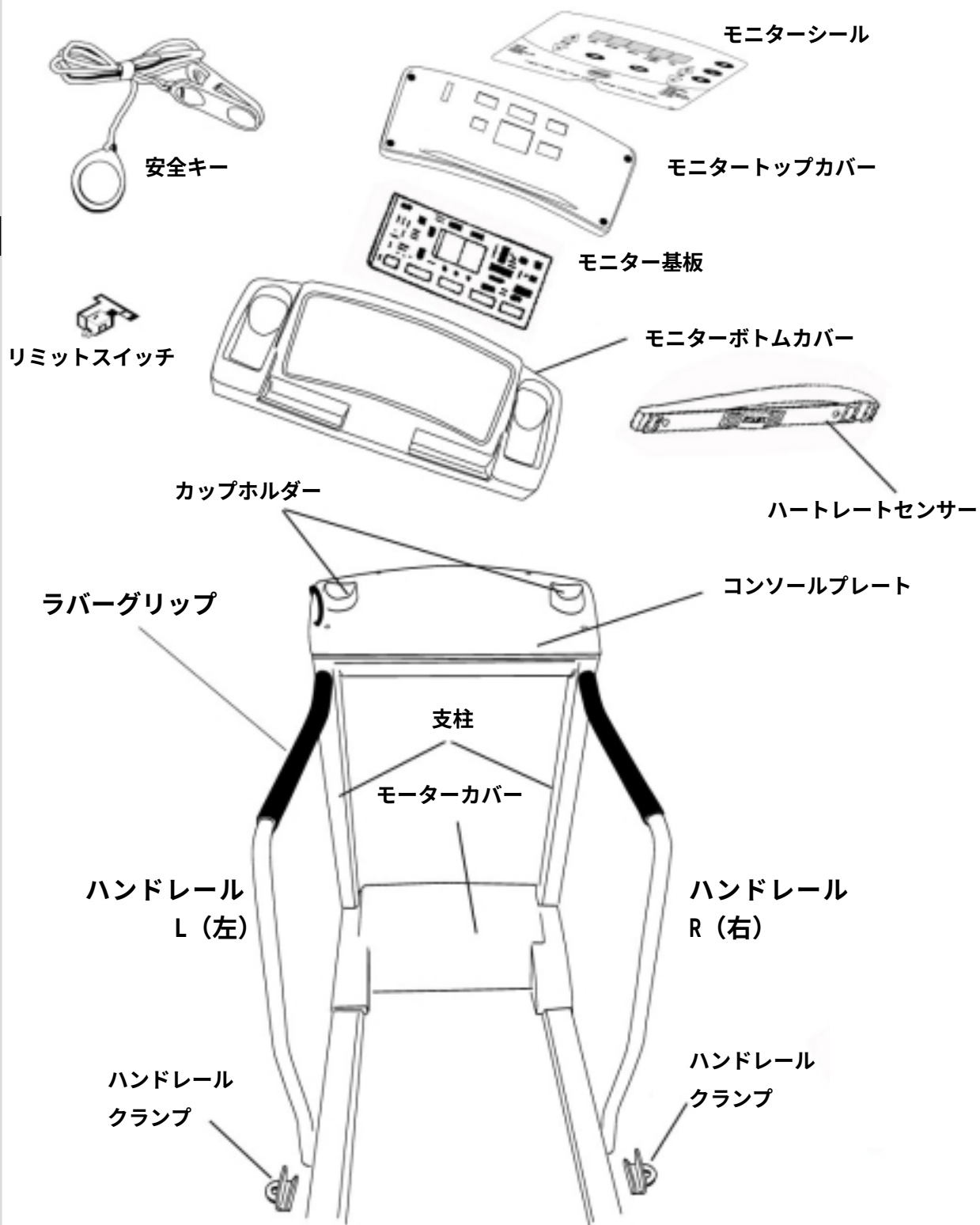
プログラム9-11 (パーソナル・プログラム)

プログラム9-11では自分自身に合ったスピードと角度をプログラムを入力する事が
できます。

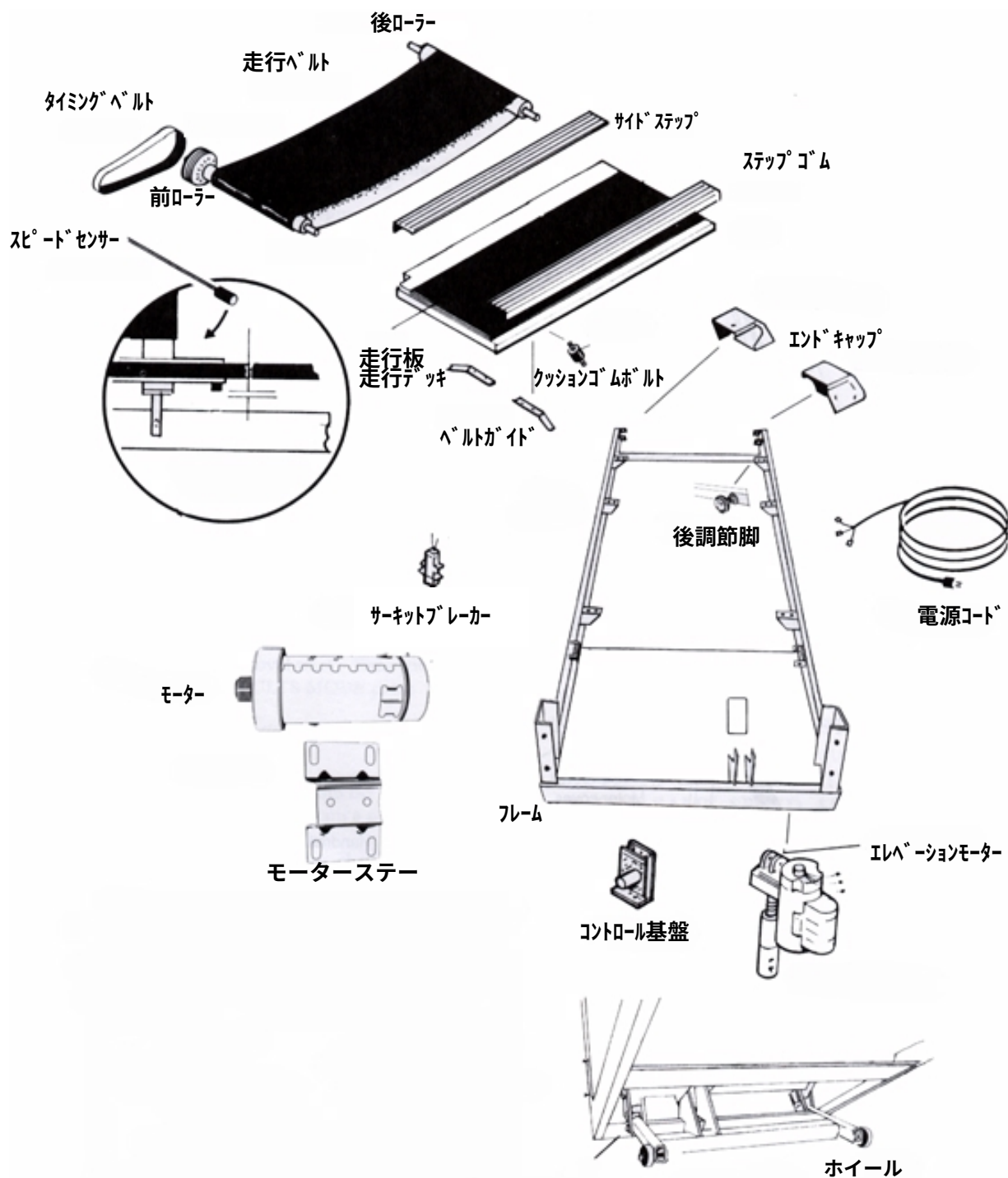
1. POWER を押します。
2. ユーザプログラム(P9)に対して9回、ユーザプログラム(P11)に対して11回、PROGRAM
ボタンを押します。
4. START/STOP を押す。ウォーキングベルトが動き始めます。
時間がカウントアップします。
5. 両プログラムは1分間のセッションを20個持っています。セッション1のための角度と
スピードを選ぶために INCLINE と SPEED (+または-)を押して入力をします。
6. 1分間の過ぎると、プログラムはセッション2に進む。セッション2のための角度とスピ
ードを入力するために INCLINE と SPEED (+または-)を押します。
7. 同じ方法で残りのセッションをセッティングを続けます。
8. ひとたびプログラムがセットされれば、入力されたプログラムは、次回運動時に
同じ設定で走ることができます。

プログラムは、STOP ボタンを押すまで繰り返し行われます。また、そのセッションの運動
中、どのセッションでもスピードと角度を変更することができます。変更は、そのセッシ
ョンにのみに限ります。練習の終わりに START/STOP ボタンを押すと、これらの新しく入
力されたスピードと角度は次にプログラムを行ったときも記憶されています。

部品の名称



部品の名称

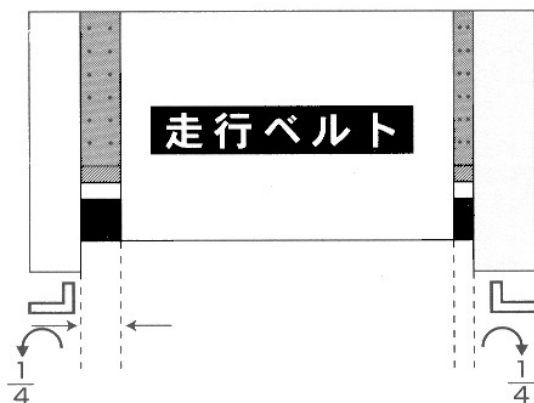


走行ベルト調整方法

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のびたりすることがあります。エクササイズ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 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 走行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。

《走行ベルトがずべる（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、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。
- 3 再び乗って走行して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、走行ベルトがずべるようでしたら、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。



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鹸水を含ませ、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。

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・編機の道系記入の物。>
× KURE 556・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。

トラブルがおきたら

トラブル	チェックポイント	対 処
- 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？	- 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？ - その他電気配線の接続不良？ - 容量不十分の延長コード	- 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。 - 安全キーを奥までいれてください。 - コンセントを単独回路に差し込む。
ランニング中にベルトが止まったような感じがする。	- 走行ベルトにゴミやホコリを巻き込んでいませんか？ - 走行ベルトと走行デッキ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が一応でない。	- 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 (P19)
走行ベルトが走行板の中心からずれている。	走行ベルトの張り具合が一応でない。	走行ベルトの位置調整。(P19)
本体の下に黒いものが落ちている。	走行ベルトが使用になじんできた。	マシンの下を周期的に掃除機をかける。
本体から音がする。	- 止めネジの緩み。 - 音の出る場所を確認する	- 止めネジを締め直す。 - 販売店へ連絡して下さい。
スピード調整がきかない。	- 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。	- 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)
非常停止がきかない。	制御回路の故障または断線。	販売店へ連絡。
電源が入らない。	- 電源コードが断線している。 - IC基盤の電線接触が悪い。 - サーキットブレーカー - ヒューズ・ブレーカーの確認。	- 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。 - ヒューズ交換。
メーター表示がでない。	- 非常停止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。	- 非常停止キーを所定の位置にセットしてください。 - モーターカバー内スピードセンサー部分の接続を確認してください。



注意

☆ 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。

※ 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。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	考えられる原因	直しかた
電源スイッチを入れても表示ユニットに何も表示しない。	電源プラグがコンセントにしっかりと接続されていない。 安全キーがはずれている。	電源プラグをコンセントにしっかりと接続してください。
	- ブレーカーが切れている (23 ページ) - ヒューズが切れている (23 ページ)	- ブレーカーのボタンを押してください。 - ヒューズ交換
トレーニングスタスタート時、終了時にベルトが鳴る。	ベルトと足、もしくはベルトと歩行デッキの間で発生する「ギュッ」という音がする。	故障ではありません ベルトのすべりを良くし、ベルトの寿命を延ばすために歩行デッキにシリコンオイルを塗布しており、その摩擦音です。
スタートするとラジオなどに雑音が入る。	モーターなどから発生する電氣的なノイズの影響を受ける。	- 電源プラグを本機とは異なるコンセントに接続してください。 - また、ラジオなどの機器を本機から遠ざけてください。
傾斜角度が正しく作動しない。	1. 更正不良	角度設定を再更正する (速度・角度再設定の 24 ページ参照)。
スピードが正確でない。	1. 更正不良 2. 間違った単位 (km またはマイル) にセットされている。	1. 速度を再更正する (速度・角度再設定の 24 ページ参照)。 2. 単位を変更する (キロとマイルの切り替えの 24 ページ参照)。
脈拍数が表示されない (チェストストラップ使用)。	1. センサー電極部が皮膚とよく接触していない。 2. 電磁干渉	1. チェストストラップとの皮膚の接触を霧吹きなどで湿らせる、あるいはチェストストラップの電極を湿らせる。 2. トレッドミルから 2m 以内のテレビ、マイクロウェーブ、またはコンピュータの電源を切る。

• 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。

消耗するとベルトと歩行デッキの摩擦が大きくなり、モーターにかかる負荷が増えて、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、ベルトのお取り替え(有償)をおすすめします。ご用命はご購入店もしくは、までご連絡ください。お取替えはそれほど難しくありません。

出張修理となりますと、交換部品代のほかに作業技術料、交通費など諸費用が必要です。

電源が入らない場合

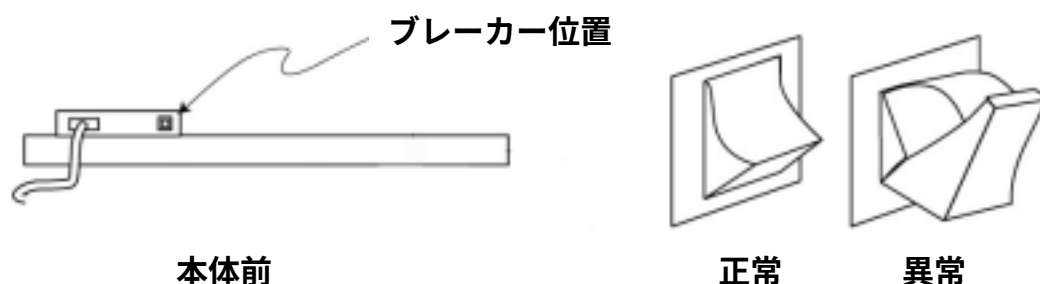
【ブレーカーとヒューズの確認】

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ください。

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。

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な状態になります。ブレーカーの黒いボタンが飛び出していない場合は正常です。



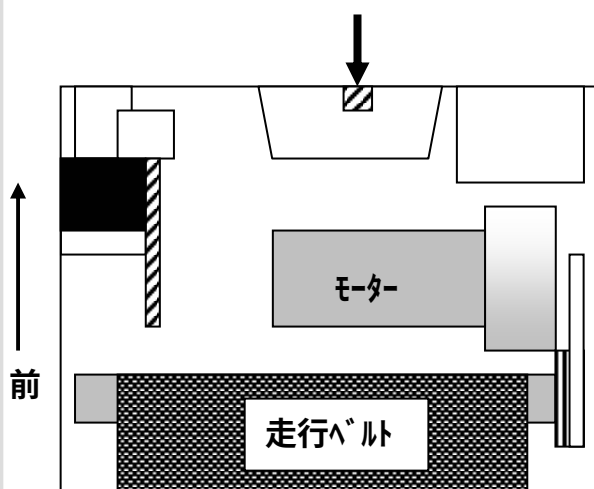
注意

ヒューズ交換時は必ずコンセントを抜いてください。

② ヒューズ切れの確認（販売店にご連絡下さい）

ヒューズの位置

ヒューズは必ず 250V 15A で 3cm のガラス管のものをお使い下さい。



本体上からモーターカバー内を見た図

ブレーカーとヒューズのとぶ原因

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



このブレーカーがとんでいた場合セット後 30 分以上停止させお手入れと整備を参照の上整備・清掃を行って頂き再度ご使用下さい。

速度・角度再設定手順

下記の操作を行うときは危険ですので走行ベルトには絶対乗らないで下さい。

- 1.トレッドミルの電源をオフにし安全キーを取り外します。
- 2.INCLINE  と INCLINE  を同時に押して保持します。
- 3.安全キーを取り付ける。INCLINE のボタンから指を外します。
- 4.最大スピードが、マイル単位の場合は 11.0E と、
メートル単位の場合は 17.6n と左の表示窓に表示されます。

マイル単位からメートル単位に変更するには START/STOP を押す。
- 5.PROGRAM を押す。表示窓には”Prs” ”Strt”を表示します。
- 6.START/STOP を押します。傾きとスピードが同時に更正されます。
- 7.成功して終わった場合、左の表示窓に”CAL PASS”が点滅します。
- 8.POWER を押す。これで傾きとスピードの更正は完了しました。

キロ・マイルの切り替え設定

マイルあるいはキロメートルに変換するためには、次のようにします。

1. トレッドミルの電源をオフにします。
2. 安全キーを取り付けておき、PROGRAM ボタンを 5 秒間あるいは左の表示窓に”SI”が現われるまで押して保持します。
3. PROGRAM ボタンから指を放します。工場出荷時の状態は km/h（キロメートル）の状態です。
4. mile/h（マイル）に変換するにはステップ 1-3 をくりかえす。
5. キロメートル設定の場合、PROGRAM ボタンを押して保持した場合、
左の表示窓に”SI”が表示されます。
6. マイルにしたい場合、PROGRAM ボタンを押して保持すると、
左ウィンドウに”ENG”が表示されます。

仕 様

仕 様

名 称	ヘルスジョガー
形 式	T-350HR
電 源	AC100V.15A 50/60Hz.
傾 斜 角 度	約 0%～12% (0～約 7 度) 電動式
設 定 速 度	約 0.8 ～17.6Km/h
走 行 面 の 高 さ	床より約 140mm
計 器 表 示	スピード・時間・距離・カロリー・カロリー/毎時・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	オートプログラム 8 種 パーソナルプログラム 3 種
走 行 面 寸 法	幅約 508 x 長さ約 1448mm
外 形 寸 法	使用時 : 幅約 805 x 長さ約 1920 x 高さ約 1350～1520mm
質 量	約 120Kg(本体のみ)
最 大 使 用 体 重	約 158Kg まで (体重入力設定 22kg～158kg 2kg 単位)
使 用 環 境 温 湿 度	+10 ～ 35 度 C : 30 ～ 80%RH
保 存 環 境 温 湿 度	温度 : 6 ～ +40 度 湿度 : 80%RH 以下
使 用 モ ー タ ー	DC2.7 馬力
付 属 品	六角レンチ、モンキースパナ、安全キー、シリコン缶、取扱説明書 (保証書付き) ハートレート
原 産 国	アメリカ

＊ 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

- 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。
 1. 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。使用中の傷、色の変色、変形等
 2. お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 3. 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。
 4. 本書の提示がない場合。
 5. 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。
 6. 消耗品：走行ベルト、モニターフィルム、プラスチックカバー、シリコンスプレー
 7. 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 8. 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。
 9. 整備不良による場合の故障および損傷。
- 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。

シリアル No.

※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：T-350HR2

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

株式会社 中旺ヘルス

本社：〒452-0011 愛知県西春日井郡西枇杷島町城並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