

ALINCO FITNESS

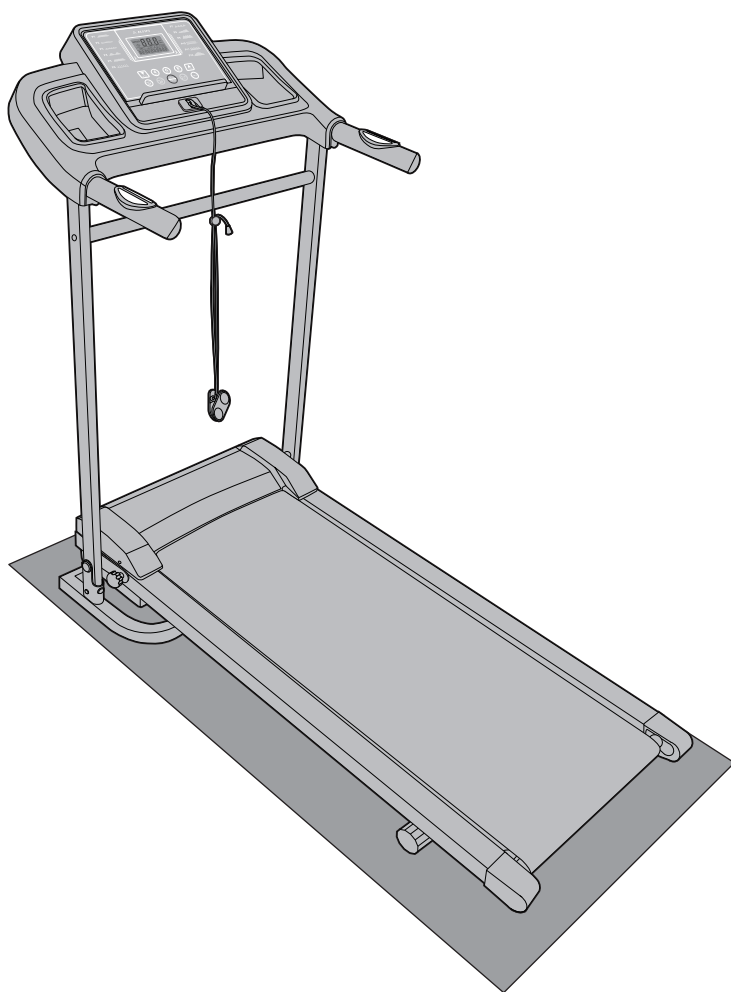
品名

ランニングマシン1125

品番

AFR1125

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

- 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
- 無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。

この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。

本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重100kg以下・連続使用時間60分までとなります。**(機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、未永くご使用いただくため、連続使用後、約1時間は本製品を休ませてください。)

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称
部材及び付属品

設置手順

走行板の開き方・折りたたみ方法
移動方法
設置上の注意

表示メーターの機能

表示メーターの設定
及び操作方法

使用前の確認

走行ベルトの調節方法
シリコンオイルの塗布について

傾斜角度の調節方法
グリップセンサー使用上の注意
お手入れ方法

故障かな?と思う前に

簡単操作早見表

トレーニングについて
プログラムの選び方
トレーニングダイアリー

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭でおこなうトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングをおこなってください。

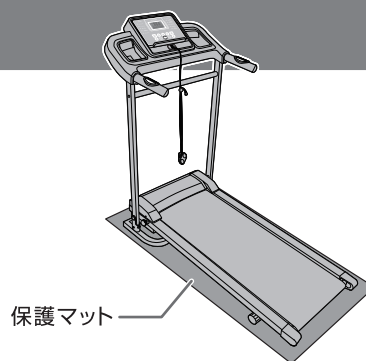
- 本製品は、トレーニング中に転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで停止する仕様となっています。トレーニングをおこなうときは必ず安全キーを装着してください。
 - 本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するために強制的に電源供給を停止させる機能がついています。予期せぬ故障や保護装置が働いたときには、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、すぐにハンドルを握ることができる体勢で、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。
 - 本製品は、安全キーを外す又はストップボタンを押すことで停止させることができます。本製品を使用される前には、必ずご使用の速度で安全に停止できることをご確認のうえ、ご使用ください。
 - 走行ベルトなどの部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですとおやめください。
 - 速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりでなく、重大な事故を引き起こすおそれがありますのでおやめください。
 - 定期的に安全作動の確認・メンテナンスをおこなってください。(P19～P22 参照)
- お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質(塩化ビニル製など)によっては床材が変色する場合があります。

必要マットサイズ: 630×1,300mm以上



警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動をおこなってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷などを負うことが想定される内容です。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

絵表示の意味



絶対におこなわないでください。



分解をしないでください。



必ず指示に従ってください。



確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

- 各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品は家庭用のフィットネス機器です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
- ❗ 本製品は歩行からジョギングまでの運動をおこなうものです。ご自身にあった無理のない速度で使用してください。また、本格的な走行用としては使用しないでください。
- ❗ 本製品は日本国内でのみお使いください。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- ⊘ 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不適当と認めた方
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- ❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈リゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
 - リハビリテーション目的で使用される方上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーション目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、使用してください。また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- ❗ 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が一人で本製品に触れ、使用しないように十分注意してください。誤った使用は事故の原因になります。
- ❗ 本製品の使用体重制限は最大100kgです。体重が100kgを超える方は使用しないでください。使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ❗ 本製品の連続使用時間は最大60分です。60分を超える連続作動はおやめください。また、使用後1時間は本製品を休ませてください。

注意

- ❗ この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の警告・注意事項

警告

- ❗ 安全のため、設置の際は必ず軍手などを着用して、大人2人以上でおこなってください。
- ❗ 本製品の設置の際は、使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後面は走行速度についていけない場合などの避難場所として2m以上空けてください。（P12「設置上の注意」参照）
- ❗ 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所で使用してください。
- ⊘ 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
- ❗ 本製品の設置の際は、ボルト、パイプなどに手指などをはさまれないように注意してください。また、床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
- OK? 本製品を長期にわたり使用していただくため、ボルトの締め、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどが無いことを確認してください。
- ⊘ 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、ホイールカバーを取り付け及び取り外すときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ❗ 設置完了後の試運転は、ローラーや走行ベルトなどの駆動部分に手足や髪の毛などを巻き込まれないように注意してください。
- ⊘ 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注意

- OK? 設置前には部品が全て揃っていることを必ず確認してください。もし揃っていない場合は弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下など、チリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
- ❗ 本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。また、直接床材の上で使用された場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。特に、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

- ^{OK?} 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ず確認してください。

使用時の警告・注意事項

警告

- 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。
- ❗ 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
- 裸足・靴下・ストッキングなどで本製品を使用するのは危険ですのでおやめください。
必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いて使用してください。運動靴を履かずに使用された場合、足の巻き込みやケガ、事故の原因になります。
- 安全のため、ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ❗ 健康のため、食事後すぐは運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- ❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのがよく、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ❗ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。
【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ^{OK?} 使用時には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ず確認してください。
- ^{OK?} 使用時には必ず、折りたたみ可動部など各箇所が正しく固定されており、本体支柱などがガタつかないことを確認してください。ガタつきがあると、使用中に部品が外れたり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- ❗ 使用時には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。準備運動をおこなわずにトレーニングをすると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- ❗ 「折りたたみ時」「使用時」「移動時」は、ボルト、パイプなどに手、指などをはさまれないように注意してください。
- ❗ 保護者の方は小さなお子様为本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ 安全のため、使用中以外でも走行ベルトやローラー部分に手、指などを入れたりせず、また、物や動物、小さなお子様为本製品に近づかないよう十分注意してください。
- ^{OK?} 使用時には本製品の下や周囲に、走行ベルトに巻き込むような物がないことを確認してください。

- ❗ 本製品は自動運転のジョギングマシンです。万一、使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合など緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を外してください。
- ❗ 不意の転倒に備え、使用中はすぐにハンドルを握ることができる体勢で使用してください。
- ❗ 安全のため、始動時には走行ベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくりと低速で動き出すことを10秒以上確認してから走行ベルトに乗ってください。
- 高速で走行ベルトが動いている状態での乗降は危険ですのでしないでください。
- 後ろ向きや横向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。
- 乗り降りする際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しく揺る運動、また、周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注意

- ❗ 本製品をテレビやラジオの近くで使用されますとテレビの画像やラジオの音声にノイズ（乱れ）が入る場合があります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。
- ❗ 使用中に走行ベルトが本体フレームの片側に擦れそうになるほど一方に片寄った場合は、直ちに走行ベルトを停止させ、走行ベルトの調節をおこなってください。（P20「走行ベルトの調節方法」参照）

警告・注意事項

電動機器の警告・注意事項

—— 本製品はAC100V電源を使用します ——

⚠ 警告

- ⊗ 危険ですので電圧100V以外のコンセントには接続しないでください。
- ❗ 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- ❗ 電源コードの上に本体や重量物が載らないように注意してください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げた状態での設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。
- ⊗ コンセントから電源プラグを抜き差しするときは、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。断線やショート、感電の原因になります。
- ⊗ 電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩い状態のままでの使用はしないでください。ショートや感電・漏電・発火の原因になります。
- ❗ 使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。また、雷が鳴り出したときには使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いてください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。
- ⊗ 本製品の60分以上の使用や、走行ベルトの回転に逆らうようなご使用はしないでください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。

⚠ 注意

- ⊗ 室温が10℃以下または35℃以上の状態では使用しないでください。駆動部分が正常に作動しなくなるおそれがあり、部品などの劣化も早めます。また、室温が低い場合、モーターが正常に動かずスピードが上がらない場合があります。
- ❗ 使用を終了するときは、安全キーを外してから本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときは、コンセントに電源プラグを差し込んでから本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。誤作動を防ぐため、この順番は必ず守ってください。

お手入れ・保管時の警告・注意事項

⚠ 警告

- ❗ お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。
- ❗ 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、屋外や直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み、故障、部品の劣化の原因になります。
- ❗ 本製品は折りたたみ保管することができますが、保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置してください。また、振動などで走行板が倒れる可能性がございますので、本製品の周囲に人（特にお子様）やペットがいないところ、そして家具などの障害物がないところに保管してください。
- OK? 折りたたみ時には必ず、走行板などの折りたたみ可動部やその他の各箇所がしっかりと固定されていることを確認してください。
- ⊗ 本製品の分解・改造はおこなわないでください。修理につきましては、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 万一、故障やその他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

⚠ 注意

- ❗ 本製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は中性洗剤の薄め液で拭きとってください。
- ⊗ 本製品は塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはしないでください。
- ❗ 長期間で使用になれますと、サビや摩耗により部品の劣化が起こります。お買い上げ日より1年を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスをおこなっております。弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- OK? 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用していなくても部品の油切れやサビの発生、走行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しをおこなって異常がないことを確認してから使用してください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

■使用前の注意

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

安全キーを装着する

安全キーは緊急停止時に取り外し、停止させるためのものです。クリップで腰のあたりに取り付けてください。



クリップ

安全キー

作動開始時は ハンドルを握る

作動開始時は速度が安定するまで必ずハンドルを握ってください。

ハンドル
支柱

ノブボルト

ステップ 走行ベルト

保護マット

電源コード 引き廻しの確認

電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

各部のロック確認

支柱・走行板及びハンドルなど、折りたたみ可動部の各箇所がしっかりと固定されていることを必ず確認してください。

マットの上に設置する

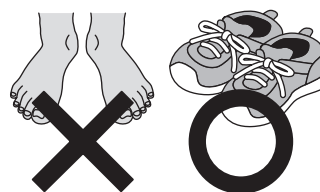
本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。

走行ベルトの上に乗った 状態でスタートしない

始動時には、両足を走行ベルト左右のステップに乗せた状態でスタートします。ベルトがゆっくりと動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。足を乗せた際にバランスを崩すおそれがありますので、ハンドルをしっかり握り慎重に足を乗せてください。また、高速で走行ベルトが動いている状態では決して乗らないでください。

裸足・靴下・ストッキング などで使用しない

使用時は必ず運動靴を履いてください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。



警告・注意事項

■使用中の注意

停止時は ハンドルを握る

不意の転倒に備え、使用中はすぐにハンドルを握ることができる体勢で使用してください。また、停止時は必ずハンドルを握り、完全に停止するまでハンドルから手を離さないでください。

ハンドル

ベルトの回転に異常を感じたときは使用を中止し、メンテナンスをおこなう

使用中に急加速や急減速などを感じられましたら、使用を中止し以下のページを参考に、確認とメンテナンスをおこなってください。

- P19「使用前の確認」
- P20「走行ベルトの調節方法」
- P21「シリコンオイルの塗布について」
- P22「お手入れ方法」
- P23「故障かな?と思う前に」

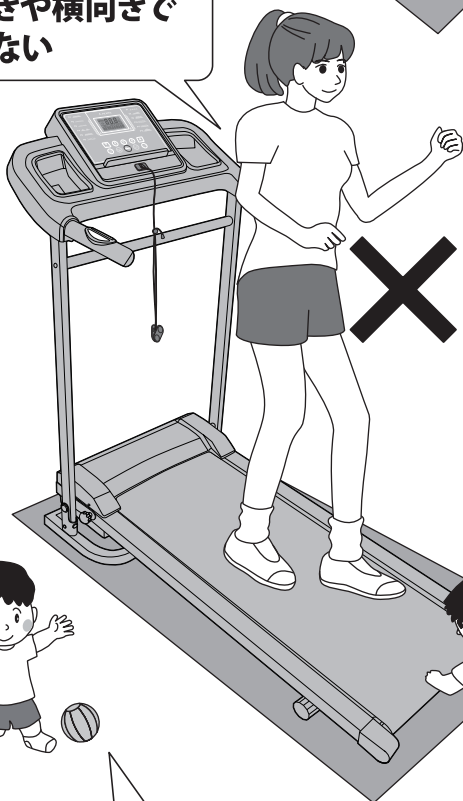
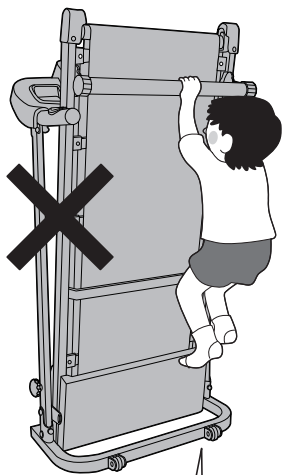
ローラー

走行ベルト

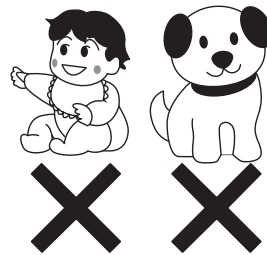
過激な走行はしない

本製品は歩行からジョギングまでをおこなうものです。ご自身にあった無理のない速度で使用してください。

後ろ向きや横向きで 使用しない



小さなお子様や ペットのいる場所で 使用しない



子どもに触らせない

使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないよう注意してください。



走行ベルトに巻き込み やすいものを近づけない

ボールなどが本体に巻き込まれると、故障の原因になります。

ローラーや走行ベルトなど の回転部分に触れない

手足や髪の毛などを巻き込まないようにして注意ください。



警告・注意事項

■安全のために重要なメンテナンス

電源プラグ・コードの確認

以下の点を確認してください。

- ☐ 電源プラグの刃がグラついていたり、曲がっていたりしていませんか？
- ☐ 電源コードの被覆が破けていたり、押し潰されて変形していたりしていませんか？

⇒ショート・発火の原因になりますので、傷んでいる場合は、通電させず、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

ホイールカバー内部の清掃

電源プラグをコンセントから抜いたうえで、ホイールカバーを開け、以下の点を確認してください。

- ☐ ほこりが溜まっていませんか？

⇒ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まります。故障や発火の原因になりますので、ほこりを取り除いてください。

※本書P22の「お手入れ方法」を参考にしてください。

設置床面を清掃する

- ☐ ゴミやホコリ、髪の毛などの巻き込み防止のため、走行面・本体下・本体周囲の床面を定期的に清掃してください。

ベルトの回転の確認とシリコンオイルの塗布

本書P21を参考に、以下の点を確認してください。

- ☐ ベルトの回転摩擦が大きくなっていませんか？
- ☐ 人が乗っていない状態と比べ人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはありませんか？

⇒使用中に急加速や急減速を感じたり、転倒事故の原因になります。また、モーターの負担が大きくなり故障や発火の原因になります。ベルト裏面にシリコンオイルを塗布し、回転摩擦を取り除いてください。

⇒シリコンオイルを塗布しても改善されない場合は、ベルト裏面が消耗しています。新しいベルトに交換してください。

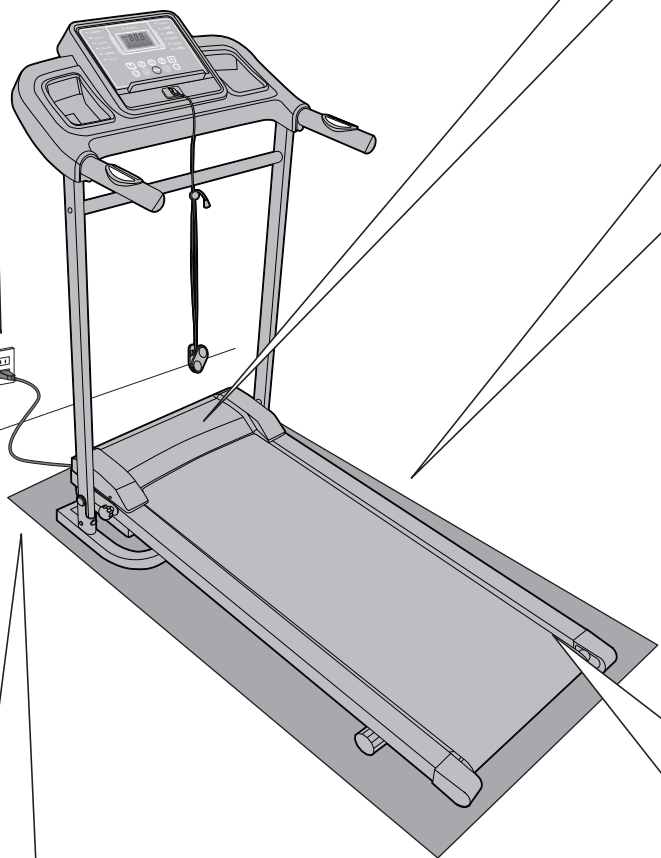
※ベルトの交換につきましては弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

電源コード引き廻しの確認

以下の点を確認してください。

- ☐ 電源コード上に本体や重量物が載っていませんか？
- ☐ 電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしていませんか？

⇒断線やショート・発火の原因になりますので、おやめください。



警告・注意事項

■よくあるご質問

●以下の作動音は正常な音です。ご安心ください。

カバーの中から「ゴォー」と音や振動がする

⇒ モーターや駆動ベルトの回転音と振動です。

ベルトを回すと「シャー」と擦れた音がする

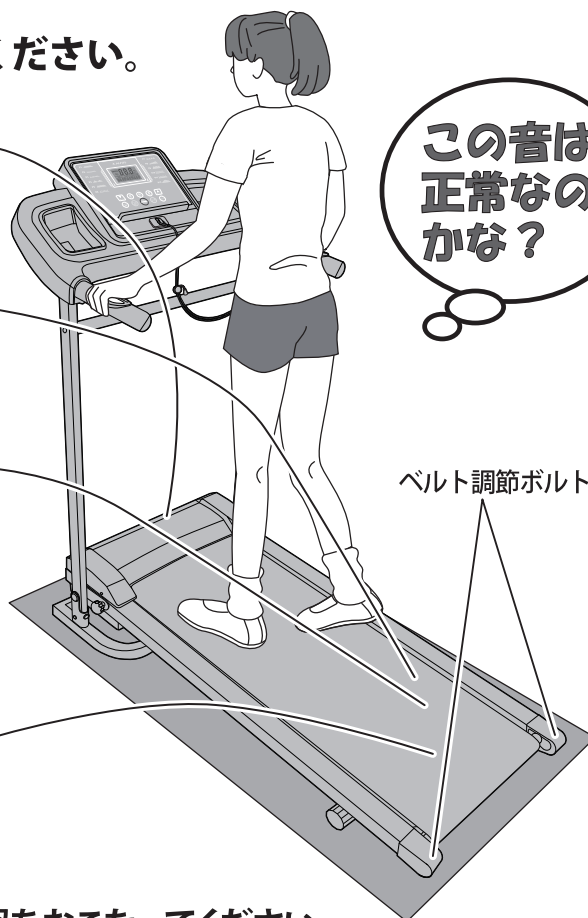
⇒ ベルトとベルト下のデッキの摩擦音です。

ベルトを回すと1回転毎に擦れた音がする

⇒ ベルトの継ぎ目がローラーを通過するときの摩擦音です。
特にベルトが冷えた状態のときに鳴りやすいです。

ベルトを回すと「シュツシュツ」と擦れた音がする

⇒ ベルトの後部ローラーを踏むと、ベルトとローラーの摩擦音が出ます。



●以下のような音や症状がある場合、次の確認をおこなってください。

ベルトを回すと「ガリガリ」と当たっている音がする

⇒ ベルトが右または左に片寄っていませんか？

⇒ ベルトが片寄った場合は、ベルト調節ボルトを回して調節をおこなってください。

※ベルトの調節方法は、P20の「走行ベルトの調節方法」をお読みください。

ベルトに乗ると「回転が鈍い」「速度が極端に落ちる」「止まってしまう」

⇒ ベルト裏の摩擦が大きくなり、ベルトの回転（ベルト下のデッキ面の滑り）が悪くなっています。

⇒ ベルト下のデッキ表面にシリコンオイルを塗布し、摩擦を取り除いてください。

※シリコンオイルは、定期的（4～6ヶ月毎）に塗布してください。

※シリコンオイルの塗布については、P21の「シリコンオイルの塗布について」をお読みください。

ベルトの周囲に摩耗粉が飛び散る

⇒ 運動靴の靴底が削れていませんか？

⇒ 通常でも少なからず、靴底とベルトの摩擦により、靴底は削れます。

大量に摩耗粉が飛び散る場合は、歩き方・走り方を見直してください。

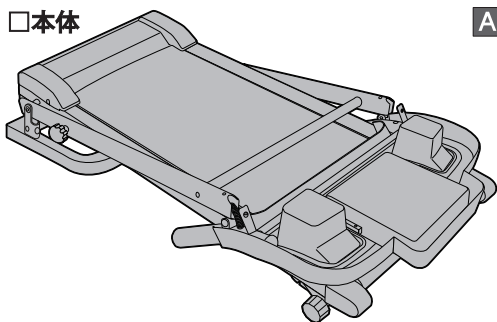
靴底がベルト左右のステップと接触していたり、ベルト表面で靴底を削っていることが考えられます。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称 部材及び付属品

■部材及び付属品 梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。

□本体



A 支柱固定ボルト(短)
+ワッシャー×4組



B 安全キー



C ノブボルト
×1本



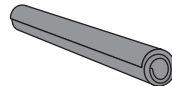
D シリコンオイル



E 支柱固定ボルト(長)
+ワッシャー×2組



F 保護マット
(サイズ: 635 × 1,350 × 5 mm)



G 付属工具
六角レンチ



■各部の名称

本 体

小物入れ

表示メーター

支柱固定ボルト(短)
+ワッシャー×4組

A

ハンドル

グリップセンサー

支柱

電源プラグ

電源コード

ノブボルト

C

支柱固定ボルト(長)
+ワッシャー×2組

E

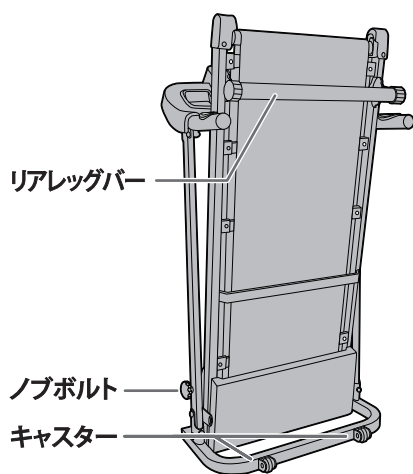
支柱固定ボルト(短)
+ワッシャー×4組
レッグ

A

安全キー

B

■本体背面



リアレッグバー

ノブボルト

キャスター

ホイールカバー

ステップ

走行ベルト

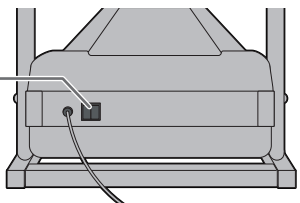
走行板

ベルト
調節ボルト

ローラーキャップ

■本体前面

本体メイン
スイッチ



必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
また、弊社では付属の保護マット以外にも、床面を保護するエクササイズフロアマット(専用マット)を販売しております。
お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

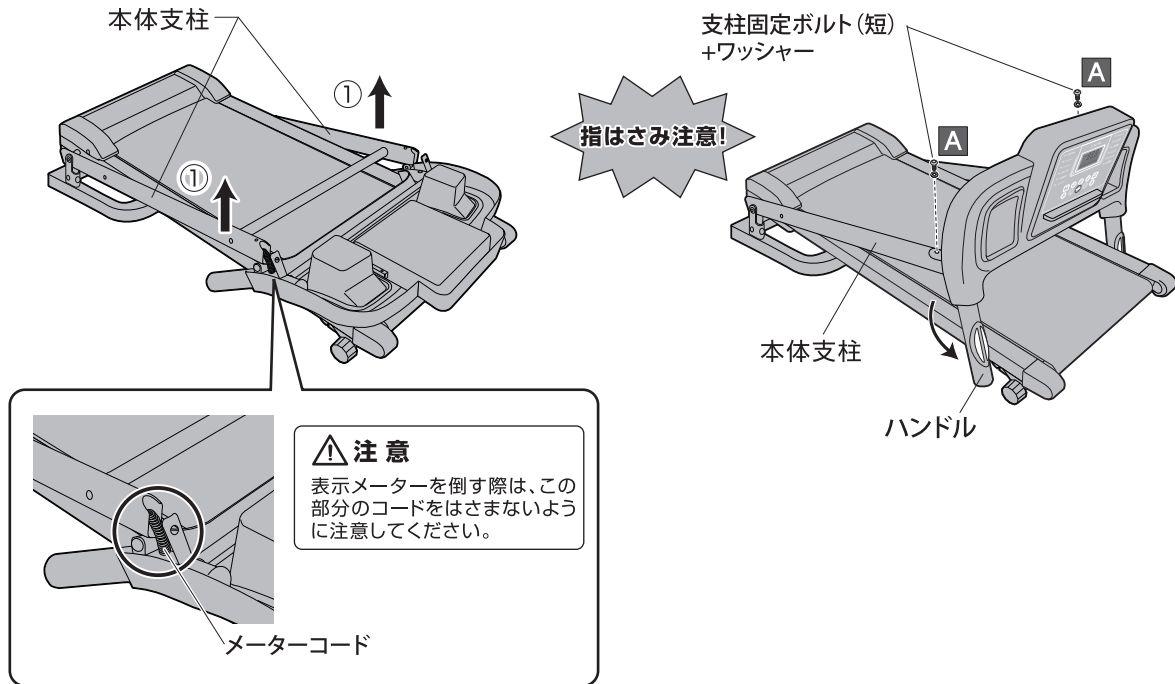
● 走行ベルトの継ぎ目(接着面)は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

設置手順 (床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、設置手順に従い設置してください。)

必ず、軍手などを着用し、大人2人以上で設置してください。各部の組み立ては指で締める程度に仮止めし、全ての作業が終わった後、付属の工具などを使って、しっかりと増し締めしてください。(付属の工具は本書と共に保管しておいてください。)

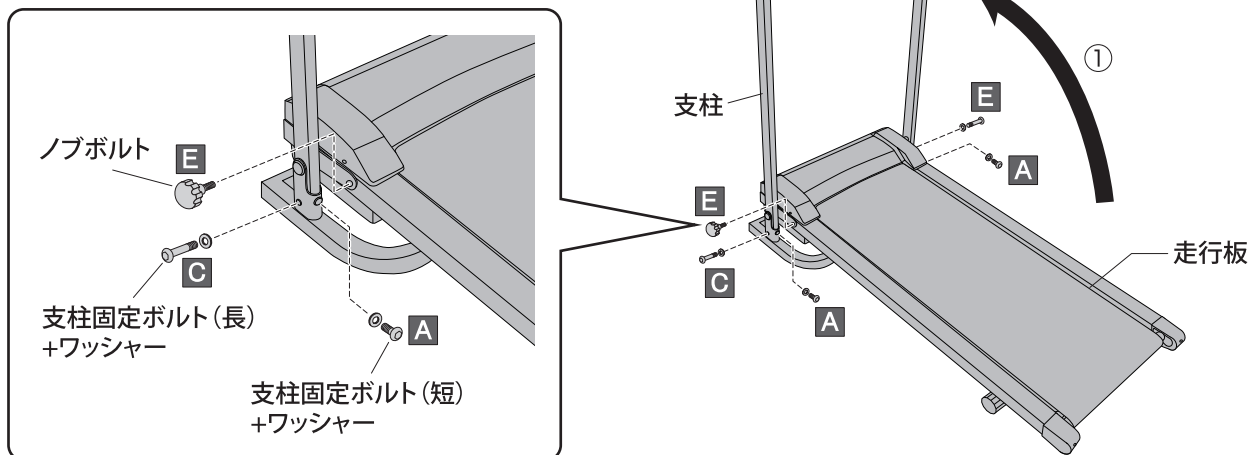
1 ハンドルを固定します

- ① 本体支柱を少し浮かします。
- ② メーターハンドルを起こして、**A** 支柱固定ボルト (短) + ワッシャー × 2 組でハンドルを固定します。



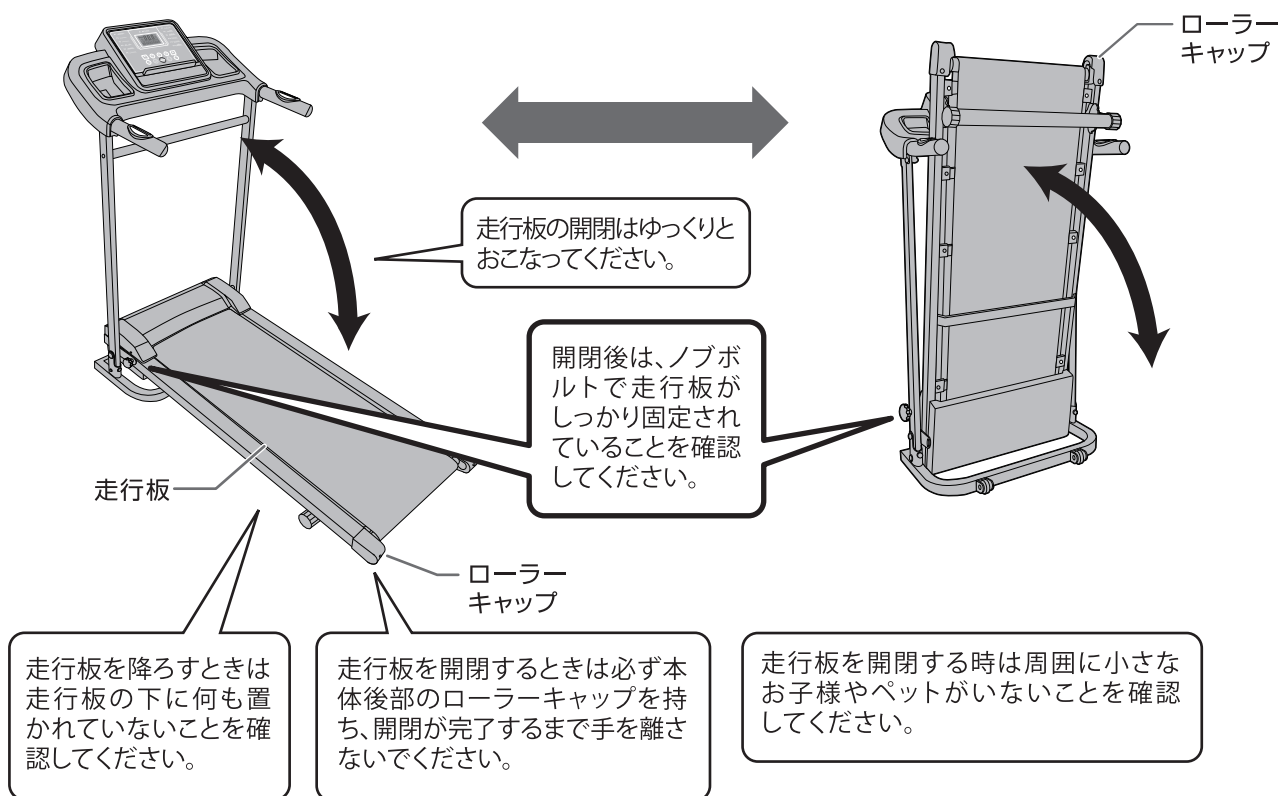
2 本体支柱を固定します

- ① 本体支柱を起こします。
- ② **A** 支柱固定ボルト (短) + ワッシャー × 各 2 組・**E** 支柱固定ボルト (長) + ワッシャー × 各 2 組で支柱を固定します。
- ③ **C** 支柱と走行板をノブボルトで固定します。



走行板の開き方・折りたたみ方法

左支柱下のノブボルトを外し、本体後部のローラーキャップを持ち、走行板の開閉をおこないます。



▲ 注意・警告

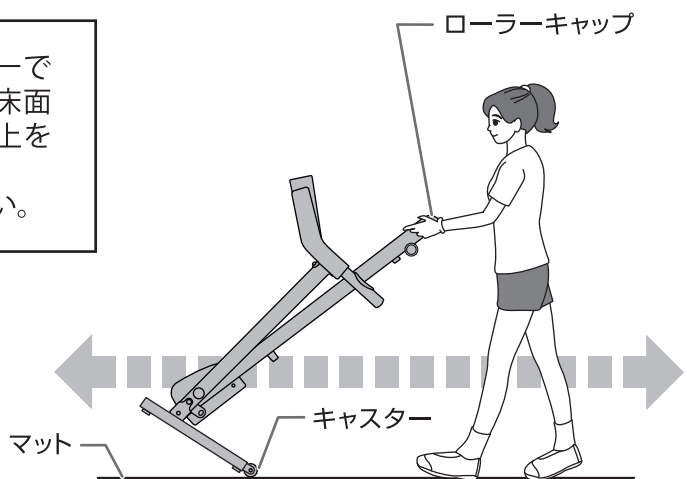
- 本体の開閉をおこなう前に、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 本体の開閉時に手指を挟まないように注意してください。
- 本体の開閉後は、各部がしっかりロックされていることを確認してから手を放してください。
- 本体の使用、折りたたみ、保管は水平な床面でおこなってください。不安定な場所では本体が転倒するおそれがあります。

移動方法

走行板を折りたたんだ状態で、ハンドル・支柱・走行板が固定されていることを確認してから、左右のローラーキャップを持ち、ゆっくりと図のように移動させてください。

▲ 注意

- 移動時、床の材質によってはキャスターで床面を傷つける場合があります。必ず床面を保護するマットなどを敷いて、その上を移動させてください。
- 安全のため軍手などを着用してください。



設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングをおこなってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1. 設置場所の床強度が弱い
2. 屋外及び直射日光が当たる場所
3. 高温多湿の場所
4. 傾斜のある場所
5. 設置後、周囲にスペースがなくなる場所

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、本体の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマットなどを敷き、事故防止が配慮されている場所を選んでください。

本製品を使って安全なトレーニングをおこなうために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

⚠ 警告

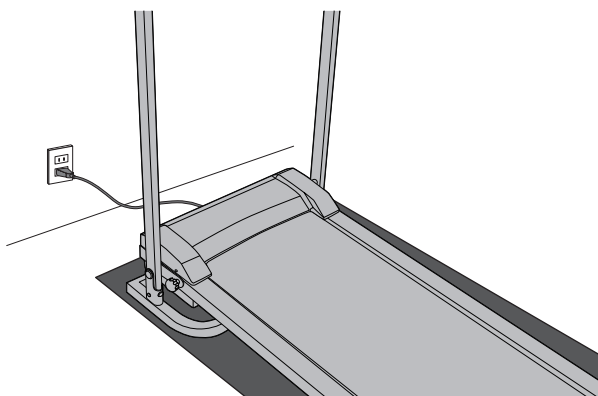
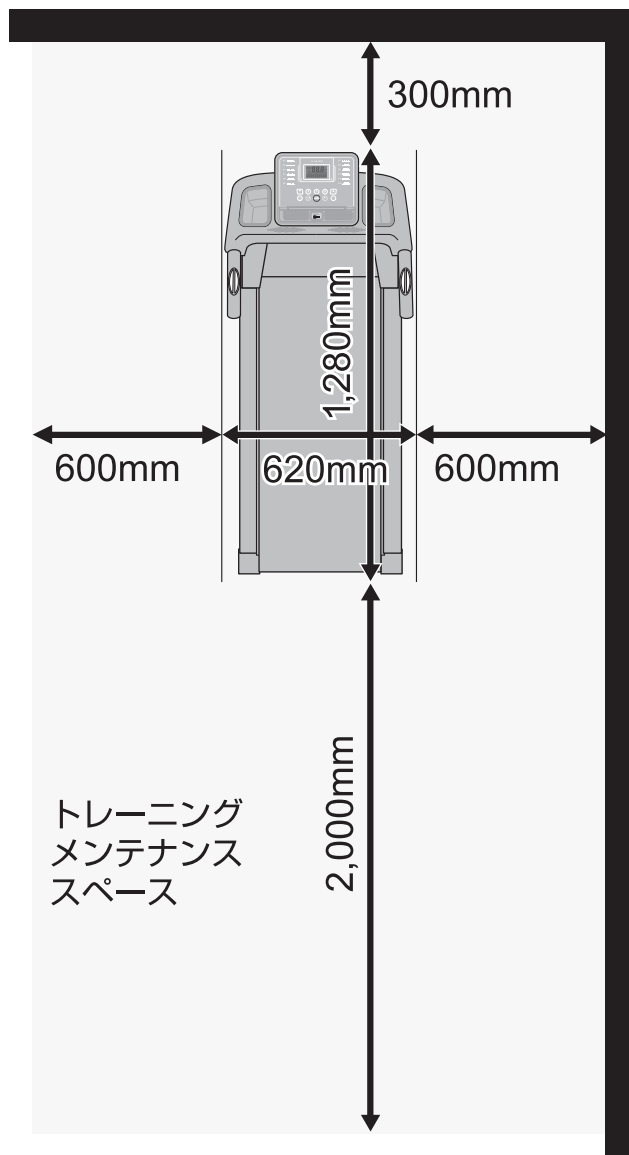
- ※ 本体の下や周囲に人やペットが居ないこと及び、物が置かれていないことを確認してください。
- ※ 運動する際は、必ず支柱及び走行板がしっかり固定されていることを確認してください。

電源について

本製品はAC100V電源を使用します。

⚠ 警告

- 危険ですので電圧AC100V以外のコンセントには接続しないでください。
- 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コード上に本体や重量物が載らないように注意してください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。



表示メーターの機能

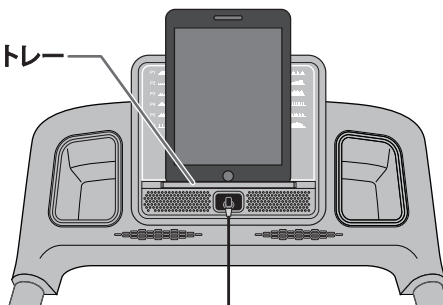
タブレットトレイ

お持ちのタブレット端末を置くことができます。

▲ 注意

- 運動中の振動で落下するような不安定な置き方はしないでください。
- 万一に備え、タブレット端末の大切なデータは必ずバックアップをしておいてください。
- タブレット端末のサイズや置く方向によっては運動中の振動で落下する危険があります。置いたときに不安定になる端末は置かないでください。
- タブレット端末の落下等による破損については、弊社では一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

タブレットトレイ

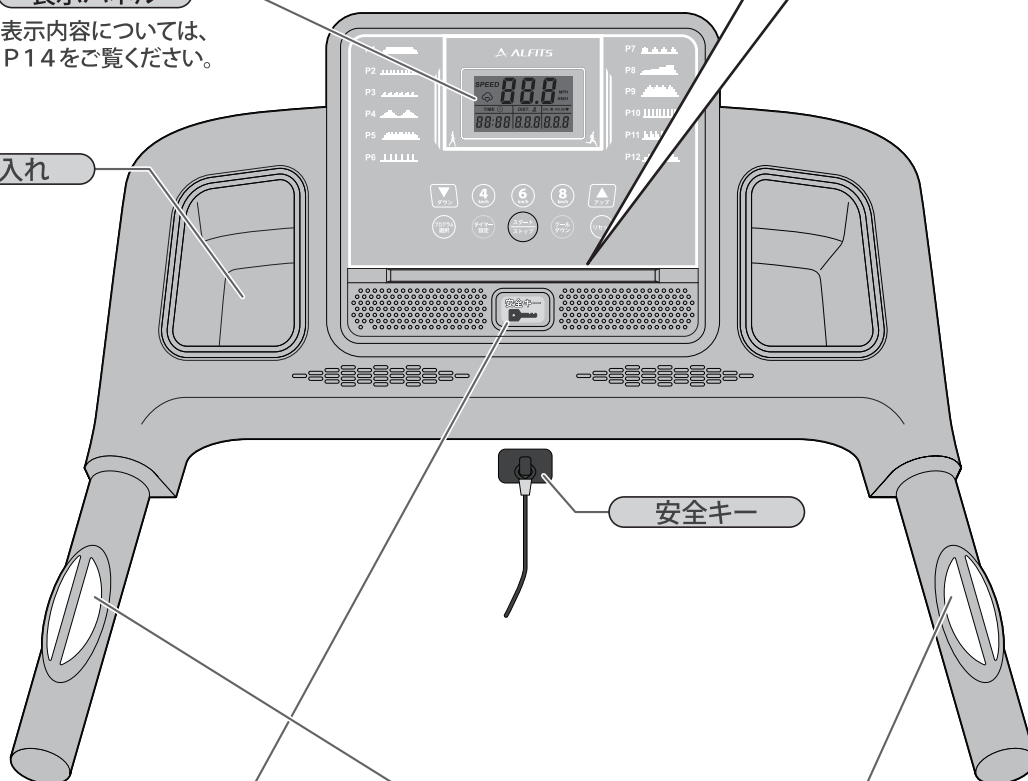


表示メーター

表示パネル

表示内容については、P14をご覧ください。

小物入れ



安全キー

安全キーセット位置

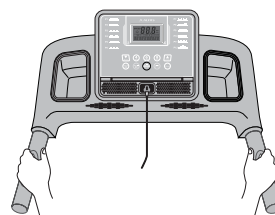
この場所に安全キーをセットします。

グリップセンサー

左右のグリップセンサーを両手で握ると、心拍数の測定ができます。

- 安全キーをセットしなければ作動しません。
- 使用中に安全キーが外れると停止します。

※安全キーをセットしていない状態では、表示部に「—」と表示されます。



血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なため、心拍数が読み取れない場合があります。その場合には、血行が良くなってから測定をしてください。その他、注意事項についてはP22「グリップセンサー使用上の注意」をお読みください。

表示メーターの機能

表示パネル

- 安全キーをセットしなければ作動しません。
- 安全キーをセットしていない状態では、「— — —」と表示されます。



プログラム番号、又は速度 (km/h)

- 停止中は、選択されたプログラム番号 (P0～P12) を表示します。
- 作動中は、速度を表示します。

時間(分:秒)

- 運動中の残り時間を表示します。

距離 (km)

- 走行距離を表示します。

カロリー (kcal)

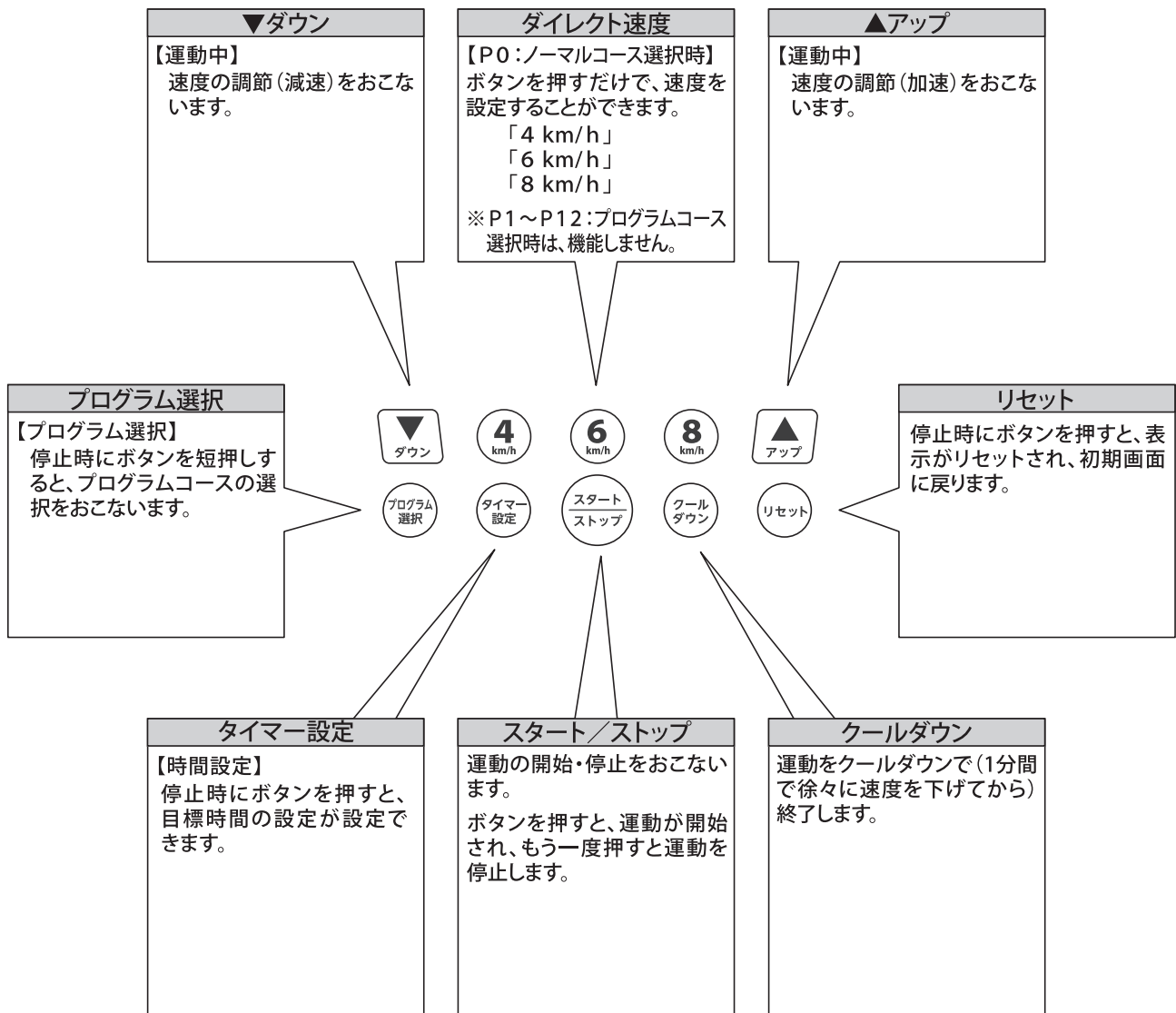
- 運動中の消費カロリーを表示します。
- ※ 同じ運動をしても、人によって消費カロリーは異なります。この表示メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

心拍数(拍/分)

- 測定した心拍数を表示します。
- ※ ハンドルのグリップセンサーを握ると心拍数測定を開始します。P22「グリップセンサー使用上の注意」も確認してください。

操作ボタン

- ボタン操作は強く押さないでください。破損の原因になります。



表示メーターの設定及び操作方法

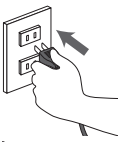
1 電源を入れる

- ① 電源プラグをコンセントに差し込みます。

⚠ 警告

家庭用100Vのコンセントに差し込んでください。

- 危険ですので電圧100V以外のコンセントには接続しないでください。
- 1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はしないでください。
- 電源コードや電源プラグが引っ張られたり、無理に曲げられた状態でコンセントに接続しないでください。
- 電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

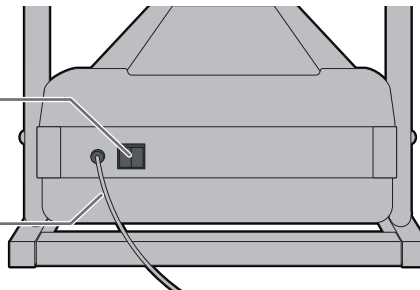


- ② 本体メインスイッチをONにします。
(ONの状態では本体メインスイッチが点灯します)

■ 本体前面

本体メイン
スイッチ

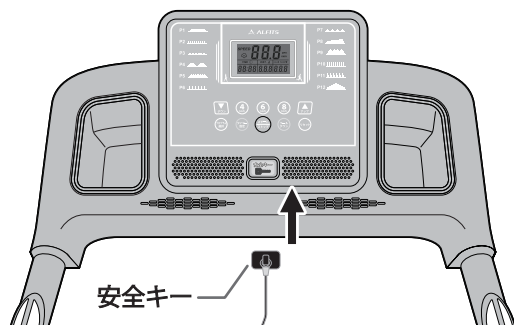
電源コード



2 安全キーをセットする

安全キーを表示メーター中央下の「安全キーセット位置」にセットします。

- 安全キーがない状態で操作ボタンを押しても操作できません。安全キーがない状態でボタンを押すと警告音がなります。



⚠ 注意

本製品はトレーニング中の転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし、停止することができます。
トレーニング中は必ず安全キーを装着してください。

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。
クリップで腰のあたりに取り付けます。

安全キー



3 プログラムコースを設定する

【プログラム選択】ボタンを押すと、プログラムコースが切り替わります。
お好みのプログラムコースを選択してください。



【プログラムの種類】

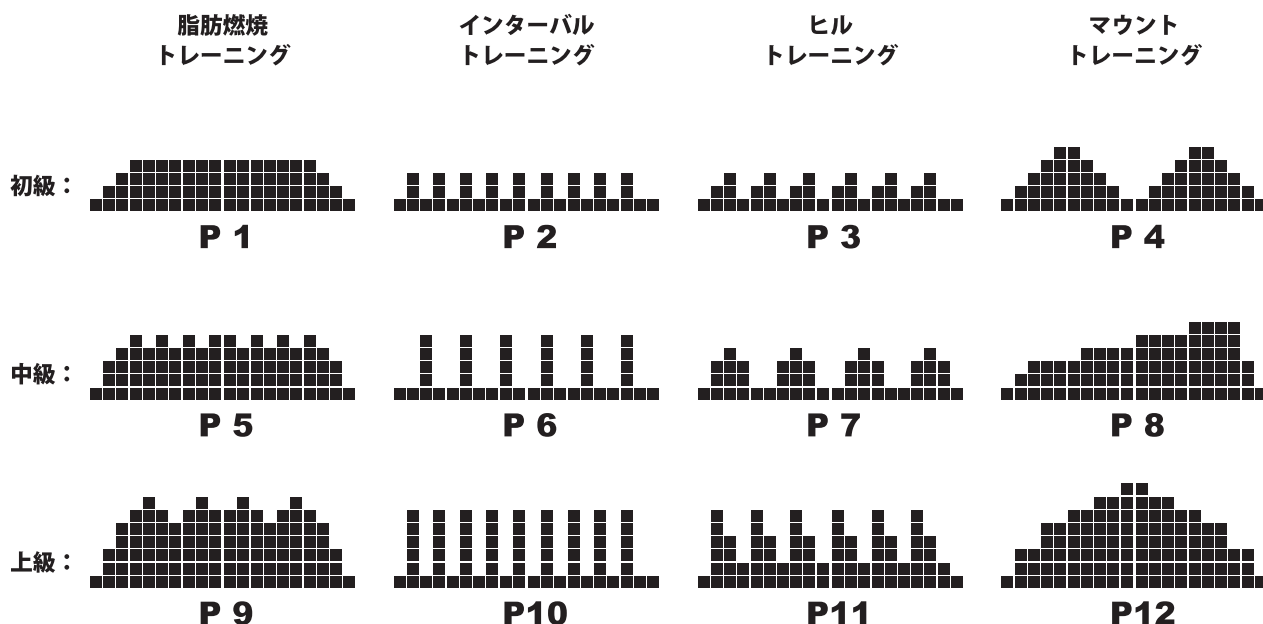
- P0:「ノーマルコース」は、一定の速度で動きます。
- P1～P12:「プログラムコース」は、速度が自動変化します。

▼プログラムコース選択画面



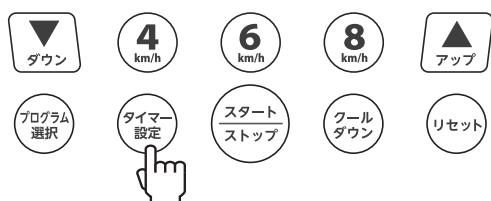
表示メーターの設定及び操作方法

▼プログラムコースのイメージ：（プログラムの選び方はP27～P28をご覧ください。）



4 目標時間を設定する

【タイマー設定】ボタンを押すと、目標時間が切り替わります。
お好みの目標時間を設定してください。



「10分設定」
\$
●「30分設定」
\$
「60分設定」

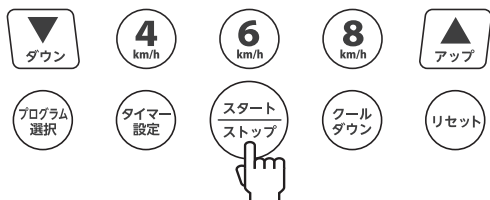
▼目標時間設定画面



表示メーターの設定及び操作方法

5 運動を開始する

【スタート/ストップ】ボタンを押して、運動を開始します。



速度の調節 <▼> <▲>

●作動中、【ダウン▼】【アップ▲】ボタンで速度の調節をおこなうことができます。

※P1～P12のプログラムコースを選択している場合は、プログラムコースの段階によっては最低速度 1.0 km/h、最高速度 10.0 km/hまで、調節できない場合があります。

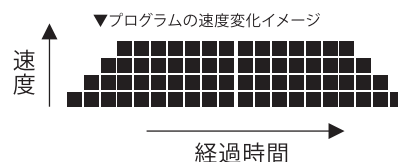


プログラムコースの速度変化

●P1～P12のプログラムコースの作動中は、プログラムによる自動速度変化(加速・減速)する前に「ピー」と警告音がなります。

プログラムは、設定時間を20分割してプログラムの山の形に合わせて速度変化していきます。

例) 60分の設定の場合には、速度は3分ごとに次の列に移行します。



6 運動を停止する

運動を停止する場合、以下の4つの方法があります。

スタート/ストップボタンを押すと停止します。

目標時間が「0」になると停止します。

安全キーを外すと停止します。

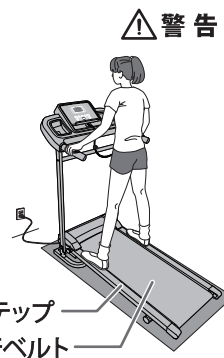
クールダウンボタンを押すと1分間で徐々に速度を下げながら停止します。

※クールダウン中でも、緊急で停止させる場合は、【安全キー】を外して停止させてください。



警告
走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。

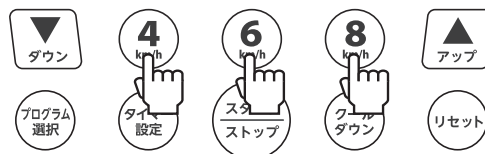
本製品の始動時には、両足を走行ベルト左右のステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。



速度の調節 <ダイレクト速度ボタン>

●P0:ノーマルコース選択時のみ、【ダイレクト速度】ボタンで、既定の速度に設定することができます。

※P1～P12のプログラムコースを選択している場合は、【ダイレクト速度】ボタンは機能しません。



表示メーターの設定及び操作方法

7 リセットする

【リセット】ボタンを押すと、表示されている「残り時間」・「距離」・「カロリー」の数値がリセットされ、初期画面に戻ります。



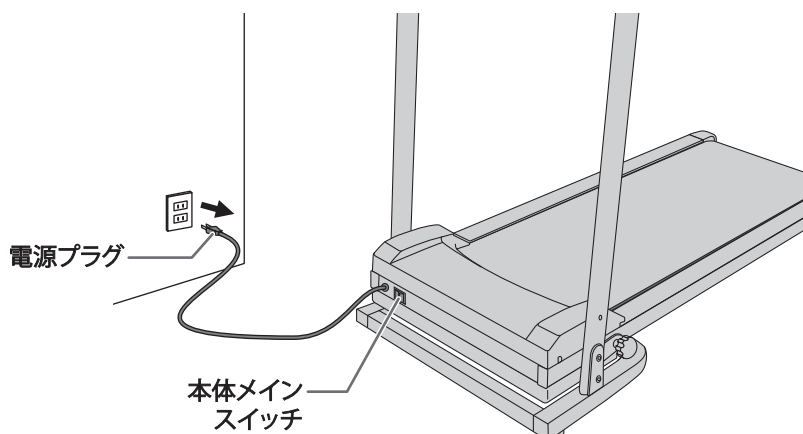
▼初期画面



- リセットしていないときには、「残り時間」「距離」「カロリー」の数値は残り、再スタートの際は表示されている数値から「残り時間」は減算され、「距離」「カロリー」は加算されていきます。
- リセットをしていなくても、本体メインスイッチを「OFF」にすると、表示はリセットされます。

使用終了後

表示メーターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。



使用前の確認

安全のため毎回、使用前に同じ確認をしてください。

走行ベルトの確認

輸送中や使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ずベルトがたるんでいないことを確認してください。

● 確認方法

低速（1.0 km/h）の状態でもベルトの上に乗れ、ベルトに抵抗を加えてスリップしない（滑らない）ことを確認してください。

● 調節方法

ベルトの調節方法はP20の「走行ベルトの調節方法」を参照ください。

【ベルトのたるみの確認】

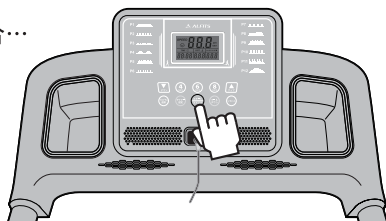
ベルトの回転に抵抗しても、ベルトが回ることを確認



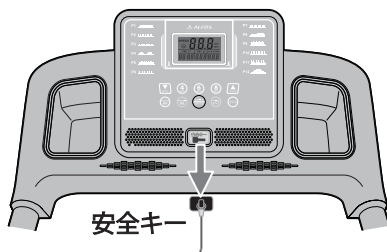
停止時のタイミングの確認

「スタート/ストップ」ボタンを押した時や、「安全キー」を外したときにどの程度で止まるのかを使用前に確認してください。

● スタート/ストップ ボタンを押した場合…



● 安全キーを 外した場合…



【停止時のタイミングの確認】

この程度で止まるのか…



各部の固定確認

使用前には必ずハンドルや支柱、走行板など、各箇所がしっかりと固定されており、大きくガタつかないことを確認してください。

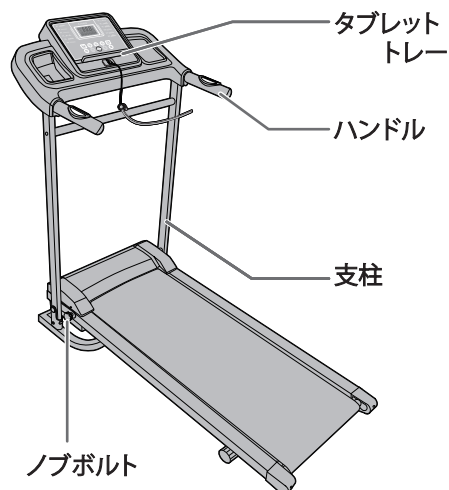
- 左右それぞれ、ハンドルがしっかりと固定されていることを確認してください。
- 左右それぞれ、支柱がしっかりと固定されていることを確認してください。
- 左支柱下のノブボルトで走行板が固定されていることを確認してください。

タブレットトレイについて

お持ちのタブレット端末を置くことができます。

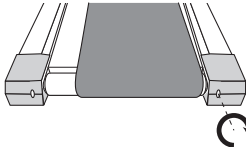
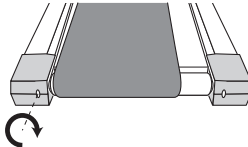
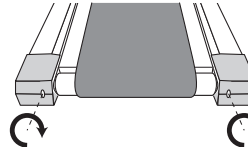
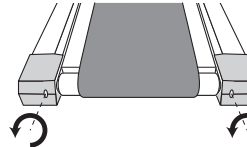
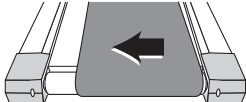
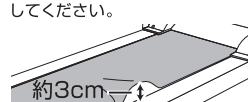
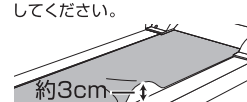
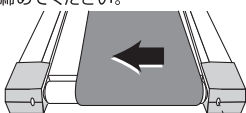
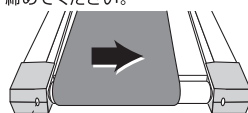
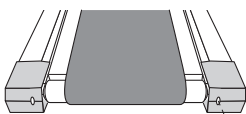
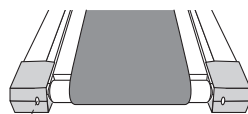
- 全てのタブレット端末に対応している訳ではありません。トレイに置いたときに不安定になるもの、運動中の振動により落下するものは置かないでください。
- 万一に備え、大切なデータは必ずバックアップをとっておいてください。

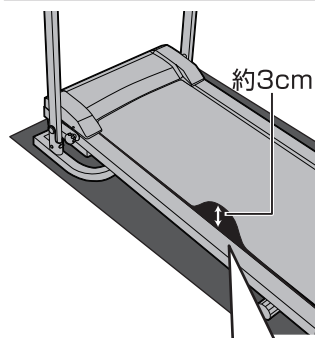
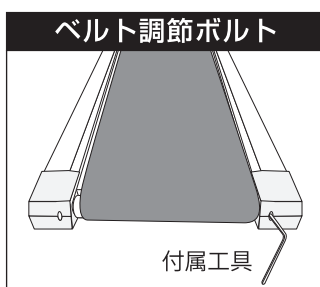
【固定の確認】



走行ベルトの調節方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りや、ベルトの縁が擦れている場合があります。また、使用中に急加速や急減速などを感じられた場合は、ベルトがたるんでいることが考えられます。その時は下図のように本体後方にあるベルト調節ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りや張りを調節してください。

ベルトが右に寄る場合	ベルトが左に寄る場合	ベルトがたるんでいる場合	ベルトが張り過ぎている場合
①右側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。	①左側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。	①左右の調節ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。	①左右の調節ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。
			
②ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。	②ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。	②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。	②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。
			
③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。	③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。	③それでもベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。	③それでもベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。
			
中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。	中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。	適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。	適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。
④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。	④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。	ベルトの調節後は空回しをおこない、ベルトが安定している状態を確認してください。ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調節を手順①からおこなってください。	
			
※調節ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。	※調節ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。		



⚠ 警告

適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮いた状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げて約3cm程度持ち上がる程度です。ベルトのたるみは、スリップや転倒の原因になります。また、張り過ぎても、ベルトの寿命を縮める原因になりますので注意してください。

■ベルトの継ぎ目について

走行ベルトの継ぎ目(接着面)は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

⚠ 重要:シリコンオイルの塗布について

ベルトの回転をスムーズにするため、ベルトのスリップや、急加速・急減速を感じられる場合は、ベルトの調節と共に、シリコンオイルを塗布してください。詳しくはP21「シリコンオイルの塗布について」をお読みください。

⚠ 警告

- 安全のため軍手などを着用してください。
- ベルトが動いている状態では危険ですので、必ず電源を切ってからベルト調節ボルトを回してください。
- 走行ベルトの調節の際も必ず、水平な場所で付属の保護マットを敷いておこなってください。
- 走行ベルトが片寄ったままでの使用、たるんだ状態での使用は、使用中の転倒などの原因になります。必ず調節をおこなってください。
- 電源が入っている状態では絶対にローラーや走行ベルトには触らないでください。巻き込まれるおそれがあり、大変危険です。

※走行ベルトは消耗品です。走行ベルトの交換につきましては、販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

走行ベルトの調節後は、P19「使用前の確認」の内容と、P21「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ず確認してください。

シリコンオイルの塗布について

走行ベルトの回転が鈍くなってくると、ベルトの回転速度が不安定になり、使用中に急加速・急停止・スリップなど、転倒事故の原因になります。また、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板の故障・ヒューズ切れなどの原因になります。転倒事故や故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスをおこなってください。

※シリコンオイルは付属されていますが、使い切った後は弊社カスタマーサービス課にてご購入ください。
また、お近くのホームセンターなどで市販されているシリコンオイルも使用していただけます。

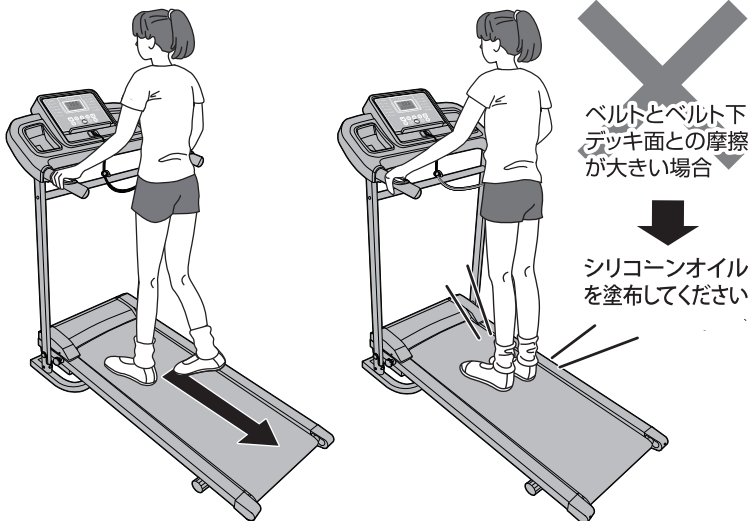
確認作業 1

- ☐ 使用中に急加速や急減速を感じられたことはありませんか？
 - ☐ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはありませんか？
- ➡ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

▲ 注意

人力でベルトを回したときには、モーターによる抵抗があります。（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）

人力で回ればOK

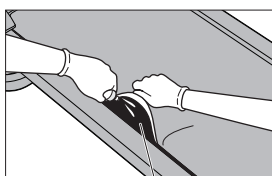


確認作業 2

- ☐ 電源を切った状態で、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗布してください。

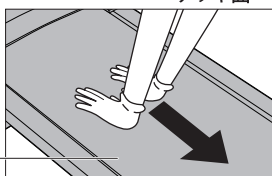
●シリコンオイルの塗布方法

走行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。（左右それぞれからおこなってください）



デッキ面

その後、電源を切った状態のまま、走行ベルトを手や足で押さえながら回転させて、走行ベルト下のデッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

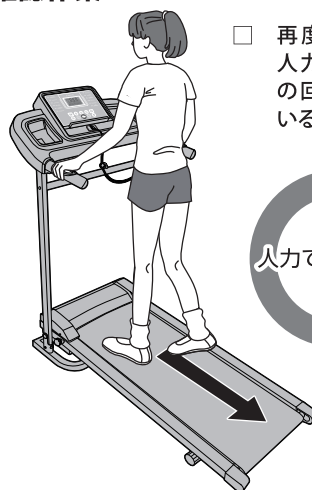


走行ベルト

確認作業 3

- ☐ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることを確認してください。

人力で回ればOK



■シリコンオイルの塗布についての注意点

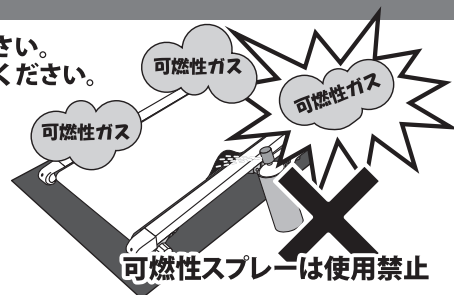
シリコンオイルは、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除き、モーターに負担をかけないようにするために塗ります。

- ※出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。 ➡ ○購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はありません。
- シリコンオイルの塗布時期は4～6ヶ月毎が目安です。
- ※シリコンオイルの塗り過ぎにも注意してください。 ➡ ○シリコンオイルを大量に塗布されると、駆動部のタイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因となります。

▲ 警告 可燃性スプレーは使用しない

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは使用しないでください。
ポンプ式のスプレーなど可燃性ガスが使用されていないものを使用してください。

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは、シリコン噴射と同時に可燃性のガスも噴射されます。万一、本製品の周囲に可燃性ガスが滞留した状態で、本体の電源スイッチを入れたり、モーターを回したりすると、電源スイッチやモーター整流子の接点で発生する火花によって、火災や爆発を引き起こすおそれがあります。



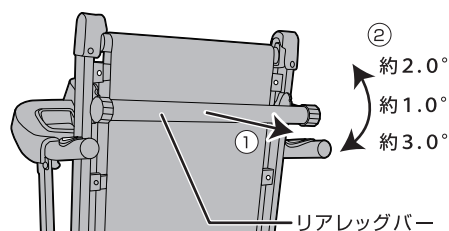
傾斜角度の調節方法

本製品は傾斜角度が3段階(約1.0°/2.0°/3.0°)で調節できます。

折りたたんだ状態で調節をおこないます。

リアレッグバーの中央部を持ちながら、

- ① リアレッグバーを引っ張って移動させ、
- ② お好みの角度に調節してください。



グリップセンサー使用上の注意・お手入れ方法

グリップセンサー使用上の注意

■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは、手のひらが乾燥していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

【手のひらが濡れている場合】

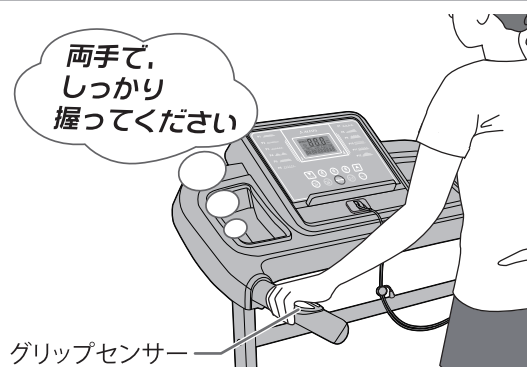
タオルなどで汗をしっかりと拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾燥している場合】

濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。

■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。



- 血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために、心拍数が読み取れない場合があります。その場合には、血行を良くしてから測定をしてください。
- この表示メーターは医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安として使用してください。

お手入れ方法

長期にわたり使用していただくため、定期的にお手入れしてください。

⚠ 警告 お手入れの際には、必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

- 本体：汚れた場合には、乾いた柔らかい布で拭きとってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液を柔らかい布につけて拭きとってください。
※シンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはおやめください。

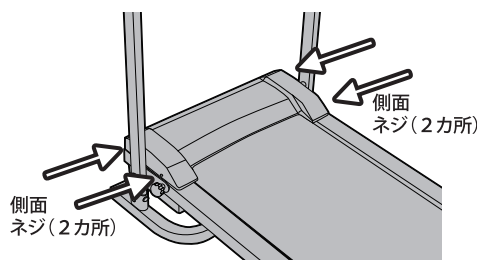
⚠ 注意 走行ベルト下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

- ホイールカバー内：乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

特に、ホイールカバー内部には、ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まり、場合によっては故障の原因になります。定期的にホイールカバーを開け、内部のほこりを取り除いてください。

ホイールカバーの開け方

1. 本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. ホイールカバーを固定しているネジ(4カ所)をドライバーで取り外し、ホイールカバーを取り外します。メンテナンス後は再びホイールカバーをしっかりと取り付けてください。

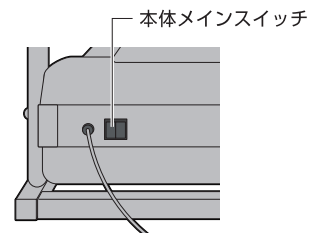


⚠ 注意 作動直後は、ホイールカバー内の部品(モーターや基板など)は熱を持っています。ホイールカバーを開ける際は、電源プラグを抜き、1時間以上経ってからホイールカバーを開けてください。

故障かな?と思う前に

■ 故障かな?と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症 状	チェック箇所
●走行ベルトが片寄る場合	→ ○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○走行ベルトの調節をしてください。(P20「走行ベルトの調節方法」参照)
●走行ベルトがたるむ場合	→ ○走行ベルトの調節をしてください。(P20「走行ベルトの調節方法」参照)
●走行ベルトがスリップする場合 (スムーズに回らない場合) 急加速や急減速が感じられる場合	→ ○走行ベルトを張ってください。(P20「走行ベルトの調節方法」参照) ○走行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイルを塗布してください。 (P21「シリコンオイルの塗布について」参照) ※シリコンオイルはお近くのホームセンターなどで市販されています。
●異音がする場合	→ ○各部のネジの緩みを確認してください。 ○走行ベルトの片寄りを確認してください。(P20「走行ベルトの調節方法」参照)
●正常な表示が出ない場合	→ ○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作をおこなってください。 ○時間表示部に「ーーー」という表示が出ている場合は、安全キーが外れている、またはきちんとセットされていない状態ですので、安全キーをセットしなおしてください。
●ボタンを押しても受け付けない場合	→ ○安全キーは正しくセットされていますか? ○操作手順を確認してください。(P15～P18の操作方法をもう一度確認してください。) ○ボタンをしっかりと押していますか?
●モーターが回らない場合	→ ○本体メインスイッチがONになっていますか? ○安全キーは正しくセットされていますか? ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか?(P15～P18の操作方法をもう一度確認してください。)
●スピードが上がらない場合	→ ○室温が低いとモーターや駆動部品が温まるまでスピードが上がリません。 室温を上げて使用してください。
●心拍測定ができない場合	→ ○血行が良くない状態や体が冷えている状態では、血管の収縮による変化が少ないために心拍数が読み取れない場合があります。体を温めるなど、血行を良くしてから測定をしてください。 ○P22「グリップセンサー使用上の注意」に記載されている内容を確認してください。
●ベルトの周囲に摩耗粉が飛び散る場合	→ ○運動靴の靴底が削れていませんか? 通常でも少なからず靴底は削れます。大量に摩耗粉が飛び散る場合は、歩き方(走り方)を見直してください。



上記チェックをおこなっても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願い致します。

《シリコンオイル・走行ベルトは消耗品です》

【シリコンオイル】

シリコンオイルは、付属されていますが使い切った後は、弊社カスタマーサービス課にてご購入いただけます。
また、お近くのホームセンターなどで市販されているシリコンオイルも使用していただけます。

【走行ベルト】

走行ベルトの交換時期の目安は使用頻度により異なりますが、約1年半から2年です。
次のような場合には、走行ベルトを交換してください。

- 走行ベルトが一部でも破けてきた場合。
- P20「走行ベルトの調節方法」記載のベルト調節をおこなっても、ベルトの片寄りやたるみが改善されない場合。
- P21「シリコンオイルの塗布について」記載の確認作業で、シリコンオイルを塗布しても改善されない場合。

走行ベルトの交換につきましては、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

お問い合わせは カスタマーサービス課



0120-30-4515 FAX: 072-678-6410

受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00(土・日・祝祭日、弊社休業日を除く)

簡単操作早見表

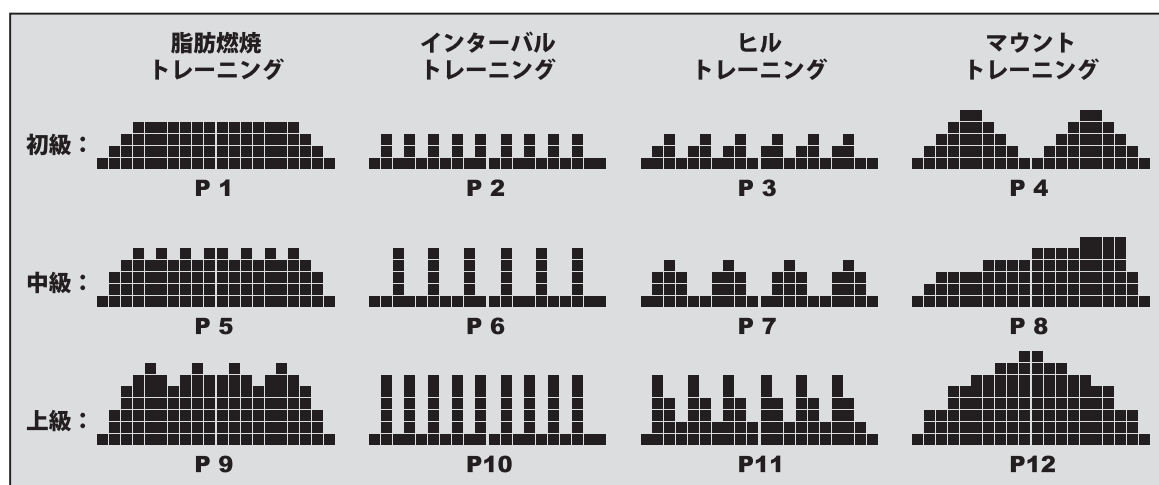
電源プラグをコンセントに差し込みます

本体メインスイッチを入れます

安全キーをセットします

プログラムコースを選択します

【プログラム選択】ボタンで、プログラムコースが切り替わります。 **P 0** : ノーマルコース → 一定の速度で動きます。
P 1 ~ 12 : プログラムコース → 速度が自動変化します。



目標時間を設定します

【タイマー設定】ボタンを押すと、目標時間が切り替わります。

運動を開始します

【スタート/ストップ】ボタンを押して、運動を開始します。

運動中、【ダウン▼】【アップ▲】ボタンで、速度調節ができます。

運動を停止します

停止する方法は、次の4つの方法があります。

【スタート/ストップ】ボタン
を押すと
停止します。

【目標時間】
が「0」になると
自動停止します。

【安全キー】
を外すと
停止します。

【クールダウン】ボタン
を押すと
1分間で徐々に速度を
下げながら停止します。

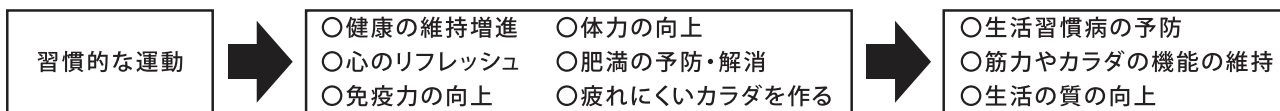
お疲れ様でした。停止後、本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

リセット：停止後、【リセット】ボタンを押すと、初期画面に戻ります。

トレーニングについて

運動のすすめ

私たちのカラダは、20歳前後をピークにして歳とともに衰えはじめますが、30代、40代の働きざかりに入ると、職場や家庭での責任からストレスも重なり、心身の衰えは加速される一方です。しかし、普段から、カラダを動かして、適度な運動を続けていれば、カラダの衰えはゆるやかなものとなり、運動をする人としない人では、格段の差が出てくるものです。毎日を笑顔で過ごすためにも、運動はなくてはならないものなのです。



自分に合った運動

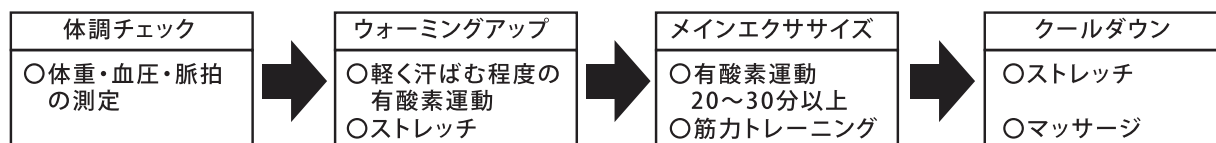
健康づくりのために運動が必要といっても、急に激しい運動を長時間おこなわないようにしてください。どんな運動をおこなう場合でも、安全が確保されている必要があり、そのためには、

- 翌日まで疲労が残らない。
- 急に運動の強度を上げない。
- 運動中や終了後に、苦痛を感じない。
- 水分の補給、保湿に注意する。
- 十分な睡眠をとっていること。
- 体調の悪いときは休む。
- 他の人と会話しながら続けられるレベルの運動。

【セルフチェック】

運動前のチェック	運動中のチェック
○二日酔い ○めまいがする ○吐き気がする ○全身がだるい ○熱っぽい ○睡眠不足 ○血圧が高い ○脈がいつもより多い	○急にめまいがする ○激しい疲労感がある ○冷や汗が出る ○吐き気がする ○胸が苦しい、痛い ○呼吸が苦しい ○ふらつきがある ○脈の乱れ

トレーニング手順



※トレーニング内容は、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよくおこないます。

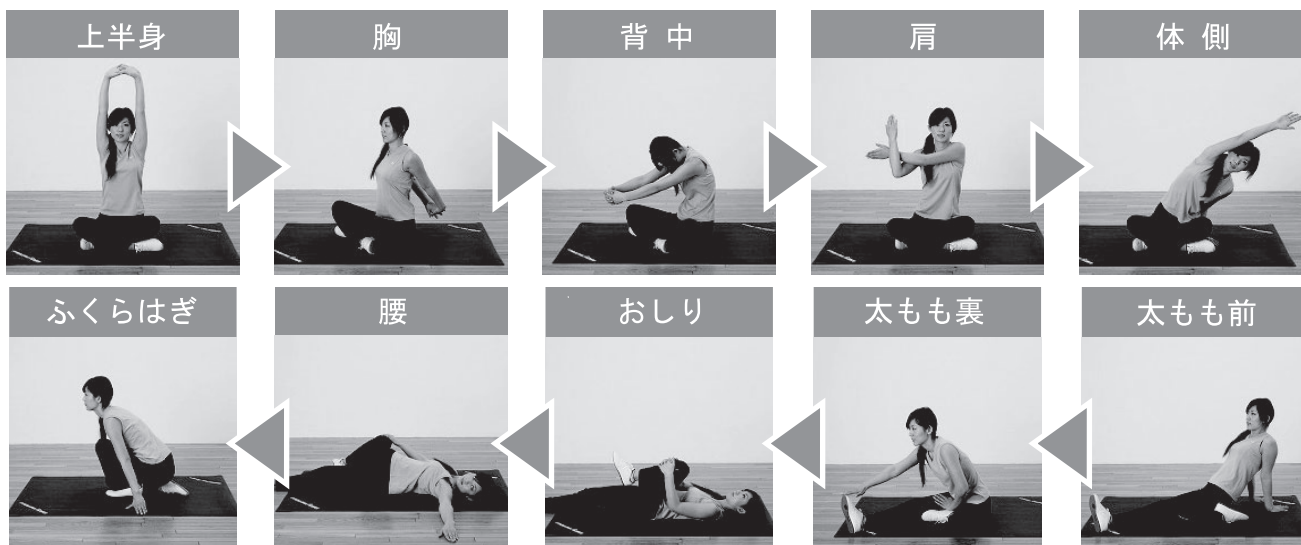
※メインエクササイズは、目的に合わせた時間、負荷でトレーニングをおこないます。

【運動の注意点】

- バランスのとれた体力づくりをしましょう。
- 運動は継続しないと、それまで得られたトレーニング効果は徐々に薄れてしまいます。
- 各自の年齢や体力、体調などを考慮しておこなしましょう。
- 負荷は時間をかけて少しずつ上げておこなしましょう。

ウォーミングアップとクールダウン ～ウォーミングアップやクールダウンにはストレッチが効果的です～

【ストレッチの効果】○柔軟性を高める。○ケガや障害の予防。○血流を促進して、疲労回復。○リラゲゼーション効果。



【ストレッチの注意点】

- 無理をして力いっぱいカラダを伸ばしたり、痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
- ストレッチの間は、息を止めず、深呼吸をしながら、リラックスしておこなしましょう。
- 反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、伸ばしている筋肉を意識しながらおこなしましょう。

トレーニングについて

有酸素トレーニング

有酸素運動は、脂肪をエネルギーとして運動をおこなうので、効果的に脂肪が燃焼でき、減量に最適なエクササイズです。また、長時間運動することもできるので、持久力の養成や強化にも役立ちます。本製品を使用することで、自宅でも快適に有酸素運動がおこなえますので、本機を継続的に使用して、健康なカラダを手に入れましょう。

有酸素トレーニングの一般的な効果

- 心臓・血管の機能を高める。
- 脂肪を消費して、肥満を予防する。
- 持久力が増し、スタミナのある体力をつくる。
- 生活習慣病の予防。

有酸素トレーニングの強度の設定方法について ～安全で効果的にトレーニングをおこなうための方法を2つ説明します～

①「心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)」から運動強度を設定する。

効果的に運動をおこなうには、目的に適した心拍数で運動することが重要です。下記「心拍数からみた運動強度の早見表」(下図左)は、最大心拍数の割合(目安)を早見表にしています。まず、「目的別の最大心拍数の割合について」(下図右)から運動目的を決定し、ターゲットゾーン(%)を確認してください。例えば、「脂肪燃焼」が目的であれば、最大心拍数の50～60%がターゲットゾーンになります。ターゲットゾーンより「心拍レベルが低い場合」は、運動強度(速度)をあげ、逆に「心拍レベルが高い場合」は、運動強度は、運動強度(速度)を落としてください。但し、あらかじめ設定されている運動強度は、体力レベルや個人の健康状態により、運動強度(速度)は異なりますので、あくまでも「運動の目安」として使用してください。

【心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)】

年齢 負荷	10代	20～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～以上
100%	210	205	200	195	190	185	180	175	170
90%	190	185	180	175	170	165	160	155	150
80%	175	170	165	160	155	150	145	140	135
70%	160	155	150	145	140	135	130	125	120
60%	145	143	140	135	130	125	120	115	110
50%	135	133	130	125	120	115	110	108	105
40%	125	123	120	115	110	108	105	103	100
30%	115	113	110	108	105	103	100	98	95

【目的別の最大心拍数の割合について】

ターゲットゾーン	運動目的
40～50%	リハビリ・運動不足解消
50～60%	脂肪燃焼
60～70%	心肺機能向上

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、15秒間測り、その数値を4倍にして1分間の心拍数に換算しましょう。



② 安静時の心拍数から運動強度を設定する。

上記の「心拍数からみた運動強度の早見表」は、年齢を目安として目標の心拍数を算出しています。そのため、個人のレベルによっては、運動すると「きつく感じたり」、「非常に楽だ」ということがあります。より自身の目的に適した運動中の目標心拍数は、下記の計算式によってご自身の年齢と安静時の心拍数から算出できます。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \begin{matrix} 0.5 & (\text{体脂肪の燃焼が目的}) \\ 0.6 & (\text{心肺機能向上が目的}) \end{matrix} + \text{安静時心拍数} = \text{運動の目標心拍数}$$

筋力トレーニング

日常生活での運動量が減少しており、筋力が低下しがちな現代人には、「筋力トレーニング」が必要です。筋力は貯蓄のようなもので、何もしなければ毎年減っていきます。そうならないためにも筋力トレーニングを定期的におこなって、貯筋(筋肉を蓄えること)を増やす必要があるのです。有酸素運動だけでなく、「筋力トレーニング」を組み合わせることでバランスの取れた身体作りができます。

筋力トレーニングの効果

- 基礎筋力の向上。
- 姿勢や運動のパフォーマンスを整える。
- 基礎代謝を高め、脂肪が燃えやすい身体をつくる。
- 腰痛・膝痛・肩こりなどの緩和および予防。

筋力トレーニングの注意点

- トレーニングの目的に応じて負荷を設定しましょう。
- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 十分なウォーミングアップをおこなしましょう。
- トレーニングしている筋肉を意識しましょう。
- トレーニングの動作、フォームは正確におこなしましょう。

家庭で出来る筋力トレーニング

- 自分の体重を利用した自重運動。腹筋やスクワット、腕立て(プッシュアップ)など。
- ダンベルやリストアングルウェイト(砂袋)などを利用したウエイトトレーニング。
- ゴムチューブの張力を利用したエクササイズ。

※筋力トレーニングの方法は数多くあり、実施する人の目的にあった方法で、楽しく、無理せず、そして継続的に運動をすることが大切です。ぜひ、筋力トレーニングを取り入れて、「疲れにくいカラダ」、「引き締まったカラダ」を作りましょう。

プログラムの選び方

本製品には、一定速度で運動するP0「ノーマルコース」の他、P1～P12の「12種類のプログラムコース」をご用意しています。目的に合ったプログラムコースを選ぶことで、いつでも、誰でも簡単に本格的な運動に取り組めます。

運動のヒント ～運動強度（速度）の決め方について～

ノーマルコースを除く、各種のプログラムコースは自動で速度をコントロールするので、誰でも手軽にトレーニングに取り組めます。ただし、各プログラムの初期設定の強度（速度）は、安全にトレーニングしていただくため、かなり軽い強度（速度）で設定しております。プログラムコースを使用される場合、自身の体力レベルにあった強度（速度）に調節してご利用ください。

【運動強度（速度）の調節方法について】

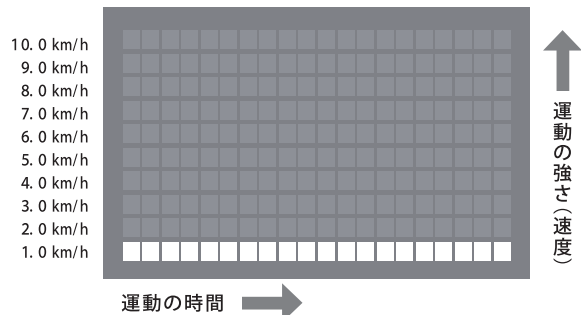
運動強度を確認する目安に使用されるのが、主観的運動強度（右図）で、運動中の主観的な感覚を確認しながら、運動強度を調節する方法です。

「P3、P7、P11：ヒルトレーニングコース」は、
「かなり楽である」と感じる強度（速度）で、
「P1、P5、P9：脂肪燃焼トレーニングコース」は、
「楽である」と感じる強度（速度）で、
「P2、P6、P10：インターバルトレーニングコース」は、
「ややきつい」と感じる強度（速度）で、
「P4、P8、P12：マウントレーニングコース」は、
「きつい」と感じる強度（速度）で、運動をおこないます。
この方法でプログラムコースの強度（速度）を調節してください。

主観的運動強度（個人により、多少差があり）

きつい	↕ P4、P8、P12： マウントレーニングコース
ややきつい	↕ P2、P6、P10： インターバルトレーニングコース
やや楽である	↕ P1、P5、P9： 脂肪燃焼トレーニングコース
楽である	↕ P3、P7、P11： ヒルトレーニングコース
かなり楽である	

● P0：ノーマルコース

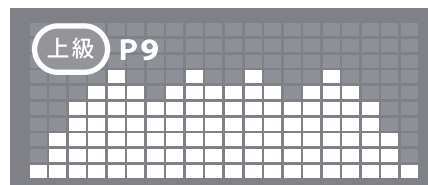
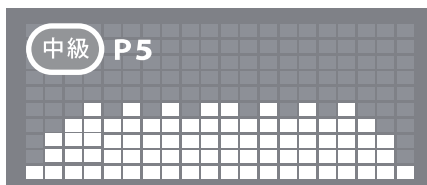
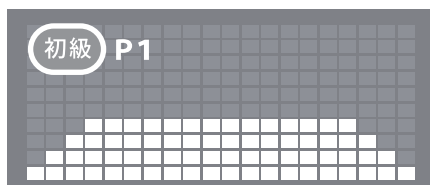


お使いになる方が、ご自身で速度を決めて、自由に運動できるトレーニングコースです。他のプログラムコースが、適当でない方や体力の優れた方が「もっとハード」にトレーニングしたい時、また体力に自信がない方の「ソフトな運動」をしたい時などに適しています。自身で速度の設定ができますので、自身の体力レベルに合わせて速度を設定してください。

● P1、P5、P9：脂肪燃焼トレーニングコース

やや軽い運動強度のトレーニングコースです。軽い負荷を長い時間かけて運動することで効果的に身体の脂肪を燃焼させるため、減量を目的とする方にオススメです。また、疲労が残らないトレーニングとして適しています。

縦軸：運動強度 横軸：時間



【プログラムのイメージ】

設定した運動レベルに段階的に近づき、トレーニング終了時には段階的にレベルを下げるクールダウンを自動的におこなうトレーニングコースです。脂肪燃焼を目的としているので、メインエクササイズは運動レベルを一定に保ち、心拍数を一定に維持します。適度な運動レベルで脂肪燃焼を促します。

【運動時間及び頻度について】

1日トータル最低30分以上、週5日以上を目標に運動してください。

長時間運動するほど、効果的に脂肪が燃焼しますので、軽い負荷で長い時間をかけて運動してください。

減量を目的にする方は、1日100 kcal～200 kcal（出来れば250 kcal）の消費を目標にしてください。

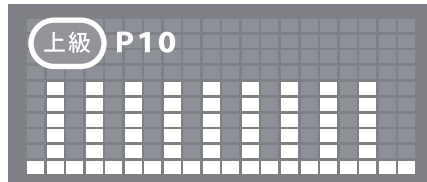
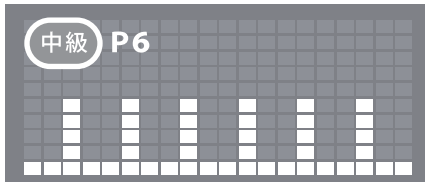
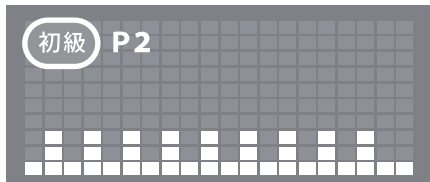
【運動強度（速度）の目安】

このプログラムは脂肪を燃焼するのが目的です。脂肪燃焼には、効果的な心拍数を一定に保つことが重要です。おしゃべりができる程度、「楽である」と感じられる強度（速度）で運動すると効果的に脂肪が燃焼します。

プログラムの選び方

● P2、P6、P10：インターバルトレーニングコース

やや強めの運動強度のトレーニングコースです。全身持久力（心肺・循環器系の能力）を高めるために適したプログラムコースです。体力の向上を目指す方にオススメです。



【プログラムイメージ】

このプログラムは、「運動」と「休息」を交互に繰り返すインターバルトレーニングです。運動と休息の時の配分やそのレベルによって体力の強化をねらう本格派のコースです。運動レベルに緩急を加えることでスタミナの強化をねらっています。

【運動時間及び頻度について】

1日トータル20分～40分、週5日（週休2日）を目標に運動してください。

全身持久力の向上には、ある程度、運動強度（速度）を上げる必要があります。

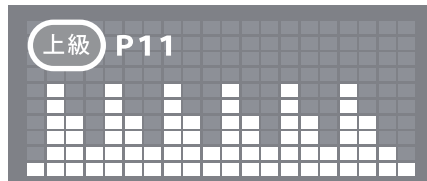
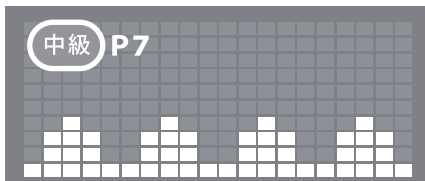
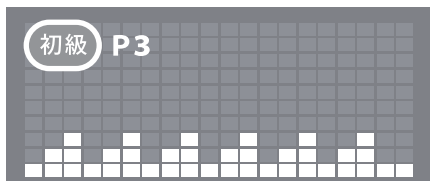
最初は20分程度から運動を始め、最終的には40分程度を目標に運動してください。

【運動強度（速度）の目安】

このプログラムは、体力増進、心肺機能向上が目的なので、少し息切れするような「ややきつい」と感じる強度（速度）で運動してください。体調のすぐれない時は、無理をしないでください。

● P3、P7、P11：ヒルトレーニングコース

軽めの運動強度のトレーニングコースです。運動不足の解消、基礎体力向上を目的にしたプログラムコースなので、年配の方や運動に不慣れな方がトレーニングされるのに適したプログラムです。



【プログラムのイメージ】

軽い負荷でスタートし、時間をかけて速度を上げていきます。無理なく運動していただくため、一旦、ペースを落とし、また徐々に速度を上げていく運動を繰り返します。急激な速度の変化がなく、ペースダウンが複数回入るので、カラダの負担を掛けず、安全に運動できるプログラムコースです。

【運動時間及び頻度について】

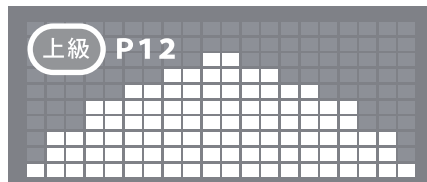
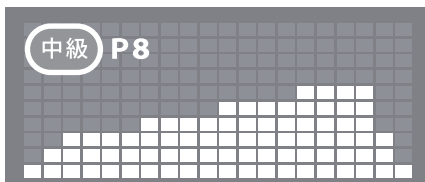
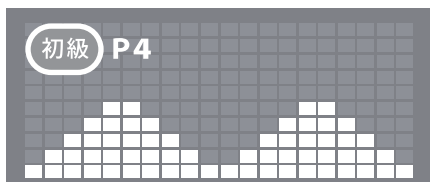
1日10分～20分、週3日を目標に運動してください。このプログラムコースは、基礎体力の向上が目的なので、無理をせず、徐々に身体を慣らすようにトレーニングをおこなってください。

【運動強度（速度）の目安】

このプログラムは、年配の方や体力の落ちてきた方が無理なく運動していただくことを目的としております。運動強度の目安は、たよりなく感じる程度、「かなり楽である」と感じる強度（速度）で運動してください。但し、個人差が大きいので、決して無理をしないようにしてください。

● P4、P8、P12：マウントトレーニングコース

強い運動強度のトレーニングコースです。持久力の養成や強化を目的にしたプログラムコースなので、アスリートの方など運動に慣れた方がトレーニングされるのに適したプログラムです。



【プログラムのイメージ】

軽い負荷でスタートし、時間をかけて速度を上げていき、運動の折り返し地点で最高速になり、徐々にペースを落としていくプログラムです。運動のメイン部は運動強度が高く維持されますので、持久力の養成や強化に役立ちます。

【運動時間及び頻度について】

1日30分～60分、週5日以上を目標に運動してください。このプログラムコースは、持久力の養成や強化が目的なので、運動頻度はより多く、また運動時間はできるだけ長くトレーニングをおこなってください。

【運動強度（速度）の目安】

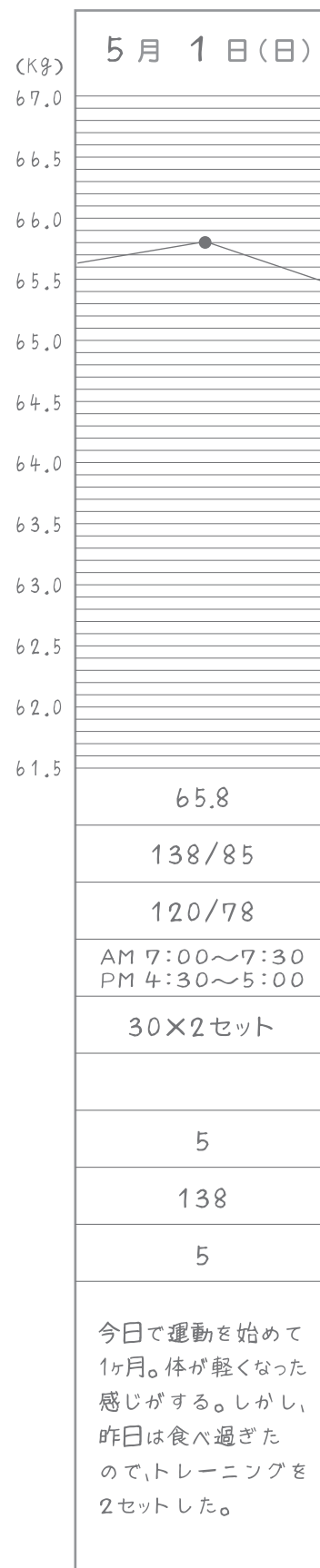
このプログラムは、日頃から運動をおこなっている方が持久力の養成や強化をすることを目的にしてください。運動強度の目安は、最高速の地点で「きつい」と感じる強度（速度）で運動してください。

運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフ の単位 (Kgなど)	月	日(日)	月	日(月)	月	日(火)	月	日(水)	
		体重 (Kg)								
運動前血圧 (mmHg)										
運動後血圧 (mmHg)										
運動開始・終了時間										
運動時間 (分)										
ウォーカー速度 (km/h)										
バイク負荷 (段階)										
運動時最大心拍数										
体調 (5段階評価) 1 < 5 悪い 良い										
今日あったことや 体調、思ったこと などを書きましょう										

1. ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2. 体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3. ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

記入例

[illegible]

■製品仕様

品名	ランニングマシン 1125	電源	AC100V (50/60Hz)
品番	AFR1125	消費電力	320W
サイズ(使用状態)	W620×D1,280×H1,180mm	主な材質	スチール、ABS(アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂)、PP(ポリプロピレン)、PVC(ポリ塩化ビニル)、EVA(エチレン酢酸ビニルコポリマー)
サイズ(折りたたみ状態)	W640×D510×H1,240mm		
走行面	W390×D1,000mm		
質量(重量)	約29.0kg		
速度調節幅	1.0km/h～10.0km/h	使用体重制限	100kg
傾斜角度	約1.0°/2.0°/3.0°(手動3段階)	生産国	中国

修理・
アフターサービスの
ご案内

 **アルインコ株式会社**
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
 フリーダイヤル  **0120-30-4515**

受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00(土・日・祝祭日、弊社休業日を除く)

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P23「故障かな?と思う前に」をご確認ください。

左記以外受付

FAX: 072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

FAX又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFR1125:この商品の
WEBページはこちら

