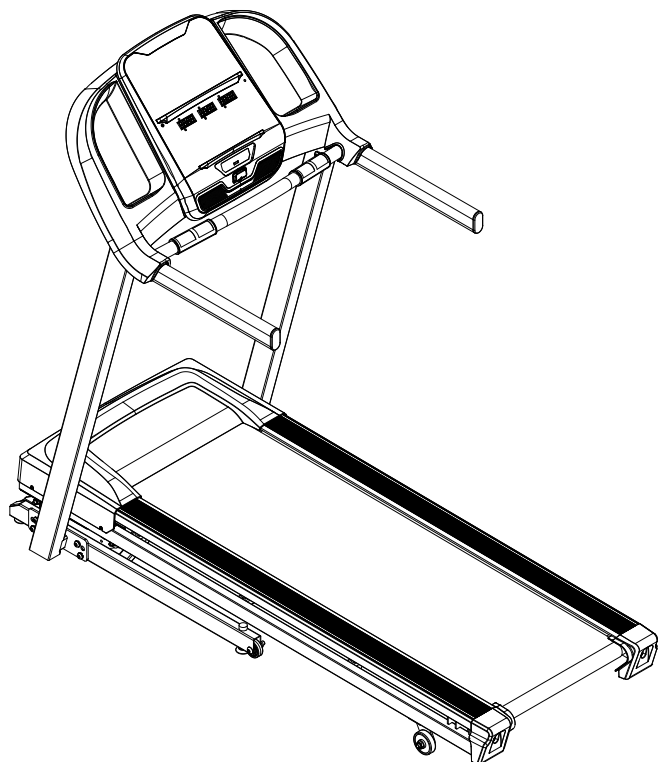


ト レ ッ ド ミ ル

TREADMILL

**TR5.0**

# 取扱説明書



## 特長

- ▶ 見やすい LED ディスプレイ
- ▶ 0 ~ 10% の傾斜機能
- ▶ ショートカットキーで  
素早く速度・傾斜を変更可能

家庭用室内運動用具

## CONTENTS

安全のためにお守りください	1
各部の名称	3

### 組立編

同梱品の確認	4
組立手順	5

### 使いかた編

ご使用の前に	9
■ 本体の開閉	9
■ 本体の水平調節	9
■ 移動と保管	10
■ 安全キーの装着	10
コンソールとディスプレイ	11
■ コンソール	11
■ ディスプレイ	12
基本的な使い方（クイックスタート）	13
プログラムで運動する	14
■ P1: MANUAL（マニュアル）	14
■ P2: DISTANCE（目標距離）	15
■ P3: TIME（目標時間）	15
■ P4: CALORIES（目標カロリー）	16
■ P5: FAT BURN（脂肪燃焼）	16
■ P6: HILL CLIMB（ヒルクライム）	17
高度な使いかた	18
■ 心拍数センサーの使いかた	18
■ 音楽を聴く	19
■ アプリとの接続	19

### メンテナンス編

メンテナンスのしかた	20
■ ランニングベルトの調節	20
■ お手入れのしかた	21
■ モーターカバー内清掃（6ヶ月ごと）	22
■ シリコンオイルの塗布（6ヶ月ごと）	22
■ LUBE BELT機能	23

### 資料編

故障かなと思ったら	24
よくある質問と回答	25
別売品	26
機械寸法	27
製品仕様	27
保証規定	27
保証書	27

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。  
この製品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された高性能のトレッドミルです。  
安全に正しくご使用いただくために、ご使用前に必ず本取扱説明書をよくお読みください。  
お読みになった後は、いつでもご覧いただけるように大切に保管してください。

保証書付き



# 安全のためにお守りください

## 警告記号の意味

本書では安全にお使いいただくために次のような表示をしています。表示内容をよく理解してお使いください。

危険		正しい取り扱いをしなければ、時には死亡に至ったり、重傷を負ったり、深刻な物的損害をもたらす恐れがあることを示します。
注意		正しい取り扱いをしなければ、時に軽傷・中程度の傷害を負ったり、物的損害を受ける恐れがあることを示します。
禁止		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、文章で示します。
強制		強制（必ずすること）を示します。具体的な強制内容は、文章で示します。

## 危険

### 全般

- 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。
- 本製品は家庭用（室内・個人使用）です。ご家庭以外（施設等）での使用は、保証の対象外となります。
- ペットおよび 14 歳未満のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。
- 本製品を勝手に改造、修理しないでください。  
むやみにご自分で分解したり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。

### 電源

- 濡れた手で電源プラグに触れないでください。  
濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
- 本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。
- 電源コードはコンセントに直接接続してください（100 ボルト / 最大 15 アンペア）。延長コード、変圧器、テーブルタップなどは使用しないでください。
- 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。
- 次のような場合は電源を切って電源プラグを抜いてください。
  - ・長時間使用しない場合
  - ・保管する場合
  - ・移動する場合
  - ・お手入れをする時

### 設置・使用

- 必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
- 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。
- ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。
- ベルトやローラーなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。
- 次のような場所では設置、使用しないでください。
  - ・屋外や半屋外（ガレージ・ベランダ等）
  - ・平坦でない場所
  - ・直射日光が当たる場所や温度が一定でない場所
  - ・湿気が多い場所や水滴等がかかる場所
  - ・周囲に燃えやすい物がある場所
  - ・ほこりの多い場所

## ⚠ 危険

### 健康・服装

- ❌ 回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。ひも類のある服装は避けてください。
- ❗ 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。
- ❗ 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
- ❌ 飲酒後の運動は絶対にしないでください。

## ⚠ 注意

### 使用

- ❗ 運動する前に必ず安全キーを着衣に装着してください。
- ❌ 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。
- ❌ 本製品を他の用途に使用しないでください。
- ❌ 本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。
- ❌ 使用中に周囲の人を使用者や本製品に近づけないでください。
- ❌ 体重 113kg を超える人は使用しないでください。

### 運動

- ❗ 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行なってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。
- ❗ 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。
- ❌ 運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。
- ❗ 乗り降り、運動するときはアーム（☞P.13）を握ってください。アームにもたれかからないでください。
- ❌ 本製品は家庭用のトレーニングマシンですので、連続 99 分以上の使用はおやめください。

### 機材

- ❗ 接地部のがたつきや各部に緩みがないか確認してください。それらの症状がある場合は、調節してご使用ください。
- ❗ ランニングベルトに偏り、亀裂などがないか確認してください。それらの症状がある場合は、調節または使用を中止してください。
- ❗ 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。  
お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
- ❌ 屋外や半屋外、ほこりや湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。
- ❌ 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。

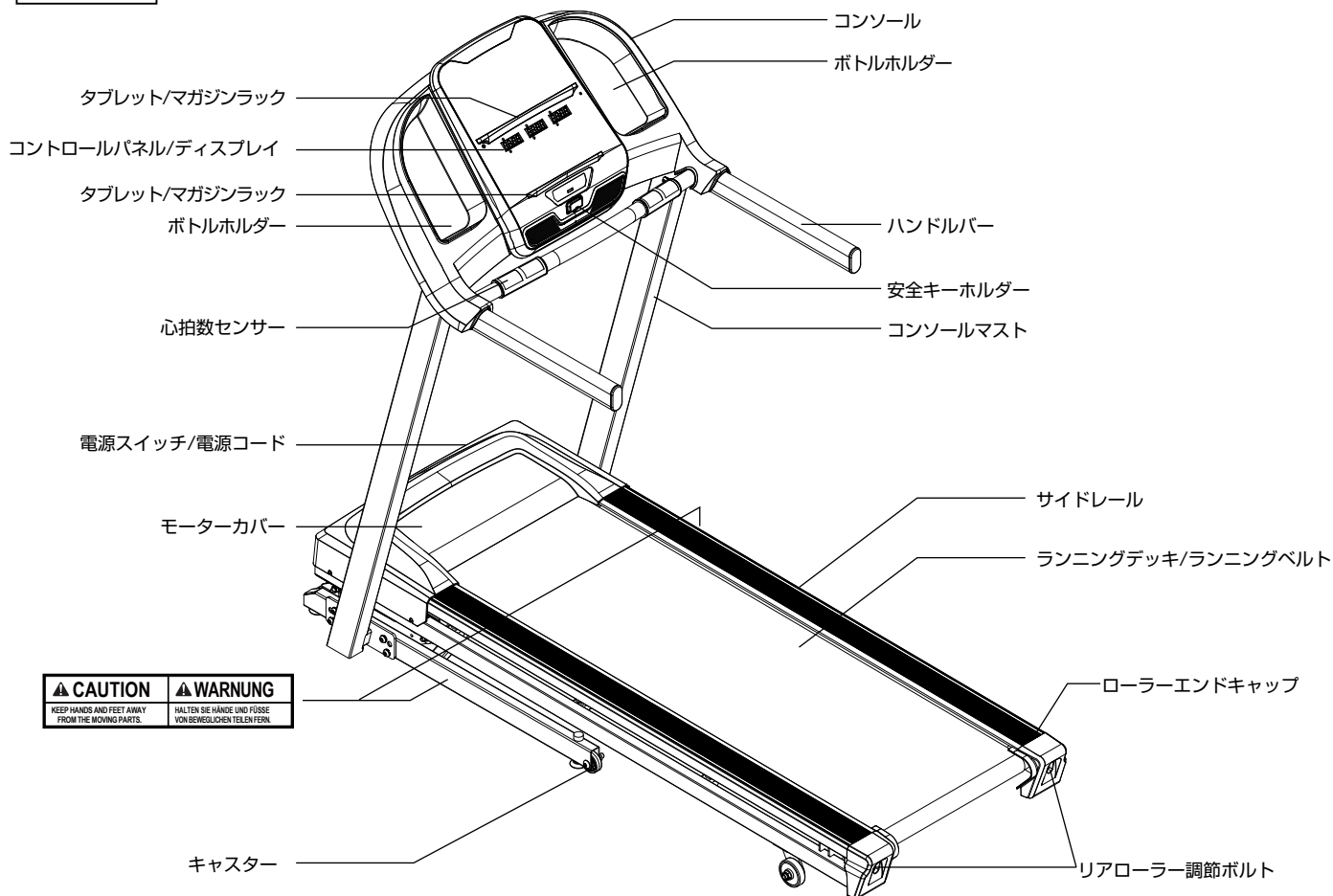
[SG マークについて] SG マーク制度はトレッドミルの欠陥によって発生した人身事故に対する補償制度です。



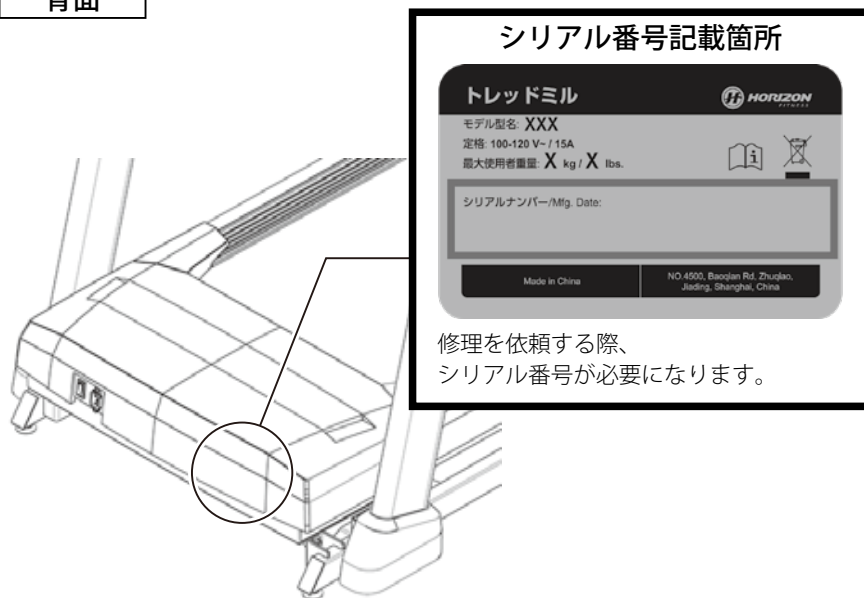
# 各部の名称

組立が完成すると次図のような形状になります。

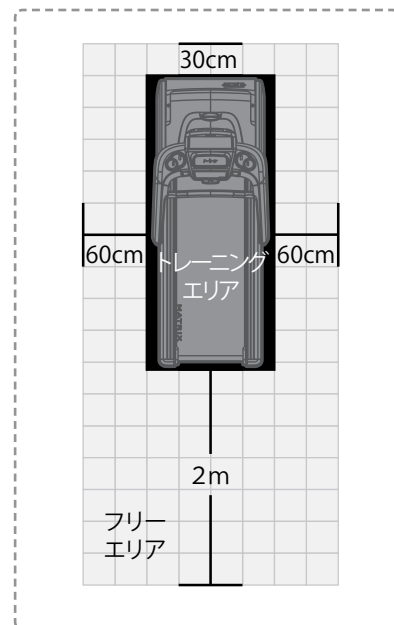
## 正面



## 背面



設置する時は前後左右に次のスペースを確保してください。



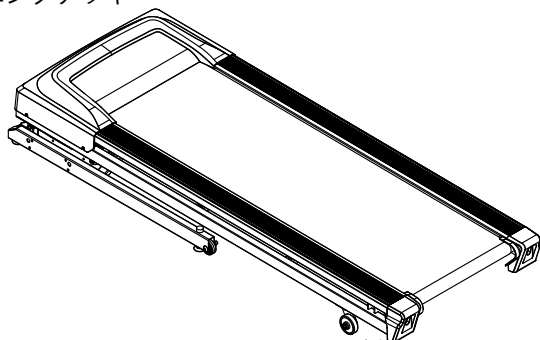


**ご注意**

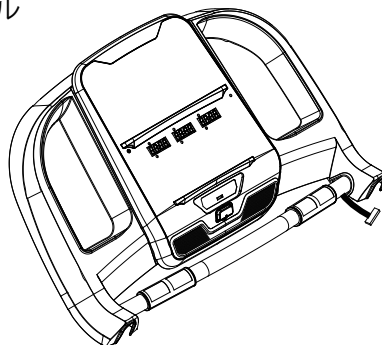
- 本書の説明手順を守り、すべての部品をしっかりと組み付け、固定してください。
- 部品は重いのでなるべく2人以上で組立作業を行なってください。
- 指などを部品に挟まないように十分ご注意ください。

以下の同梱品が揃っていることをご確認ください。不足品、不良品等がある場合はカスタマーサービスにご連絡ください (P.27)。

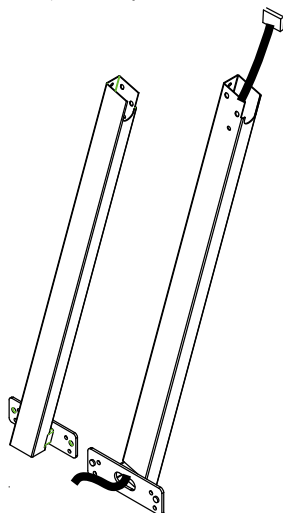
ランニングデッキ



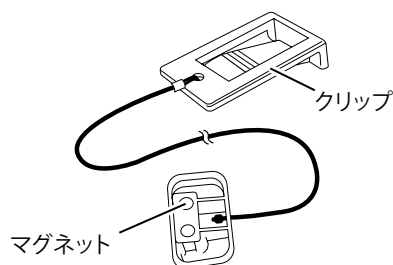
コンソール



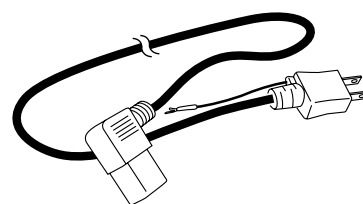
コンソールマスト



安全キー×1

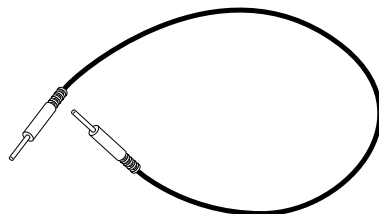


電源コード

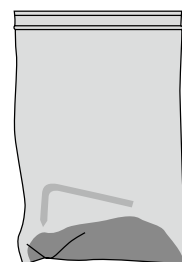


※本製品以外では使用しないでください

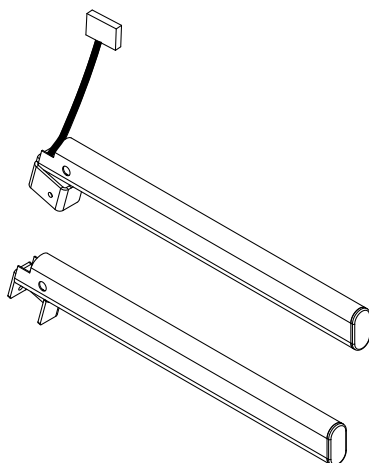
携帯音楽用コード



組立用部品×一式(袋)



ハンドルバー



シリコンオイル×1



取扱説明書(本書)





# 組立手順



◀組立手順をわかりやすい動画でご覧いただけます  
<https://johnsonjapan.com/ec/support/assemble>

※このQRコードはアクセス解析のためCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。

**参 考** 組立の際は、ボルトを仮締めで固定してください。すべての部品が組み上がってから増し締めして固定します。

## Step1 左コンソールマストの取り付け

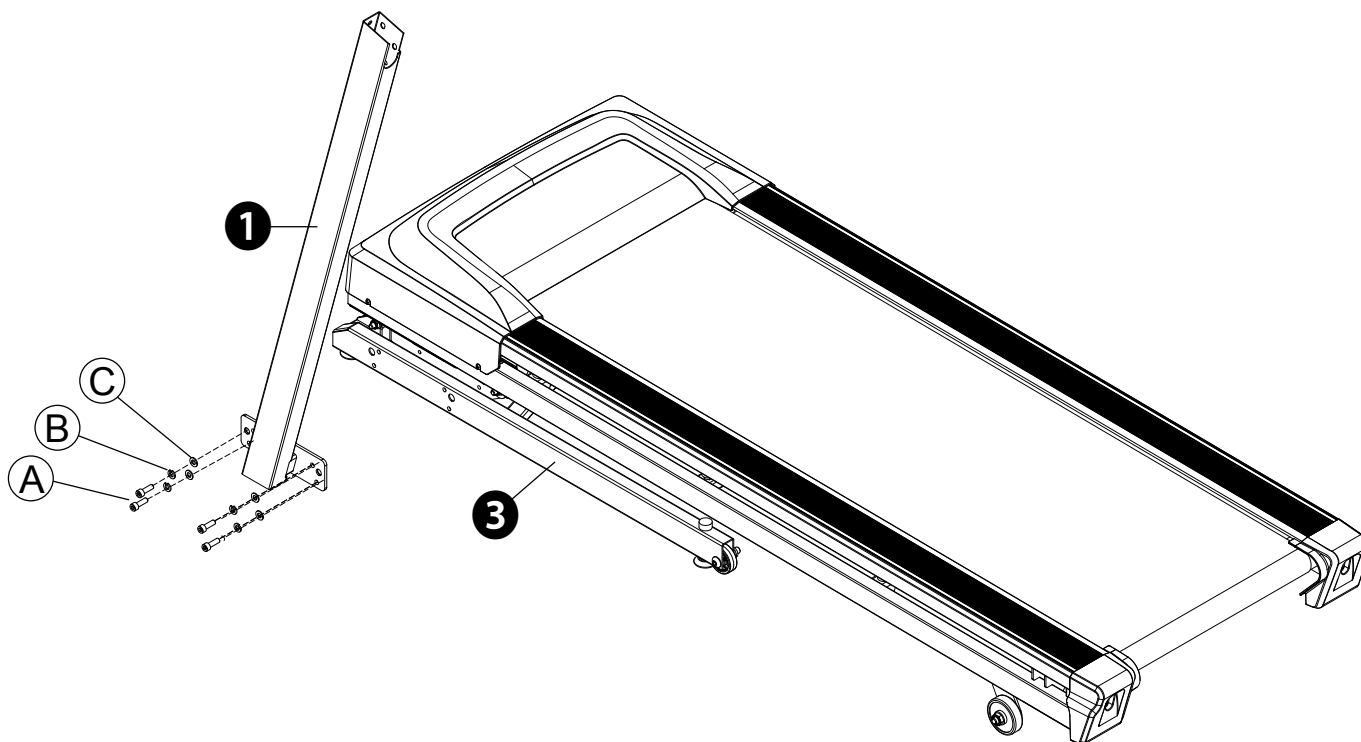
- ① Step 1 用ハードウェアを開けます。
- ② 左コンソールマスト①とメインフレーム③をボルト④A、スプリングワッシャー④B、フラットワッシャー④Cを使って2箇所取り付けます。

### 注意

- ・右コンソールマストを取り付ける際に、コンソール操作線を噛まないように注意してください。
- ・STEP4 まではボルトは仮締めで固定してください。

### ◎ STEP1 用ハードウェア

パーツ	名前	数量
A 	ボルト M8 × 1.25P × 15L	4
B 	スプリングワッシャー 8.0 × 13.0 × 1.5T	4
C 	フラットワッシャー 8.2 × 13.0 × 1.4T	4



## Step2 右コンソールマストの取り付け

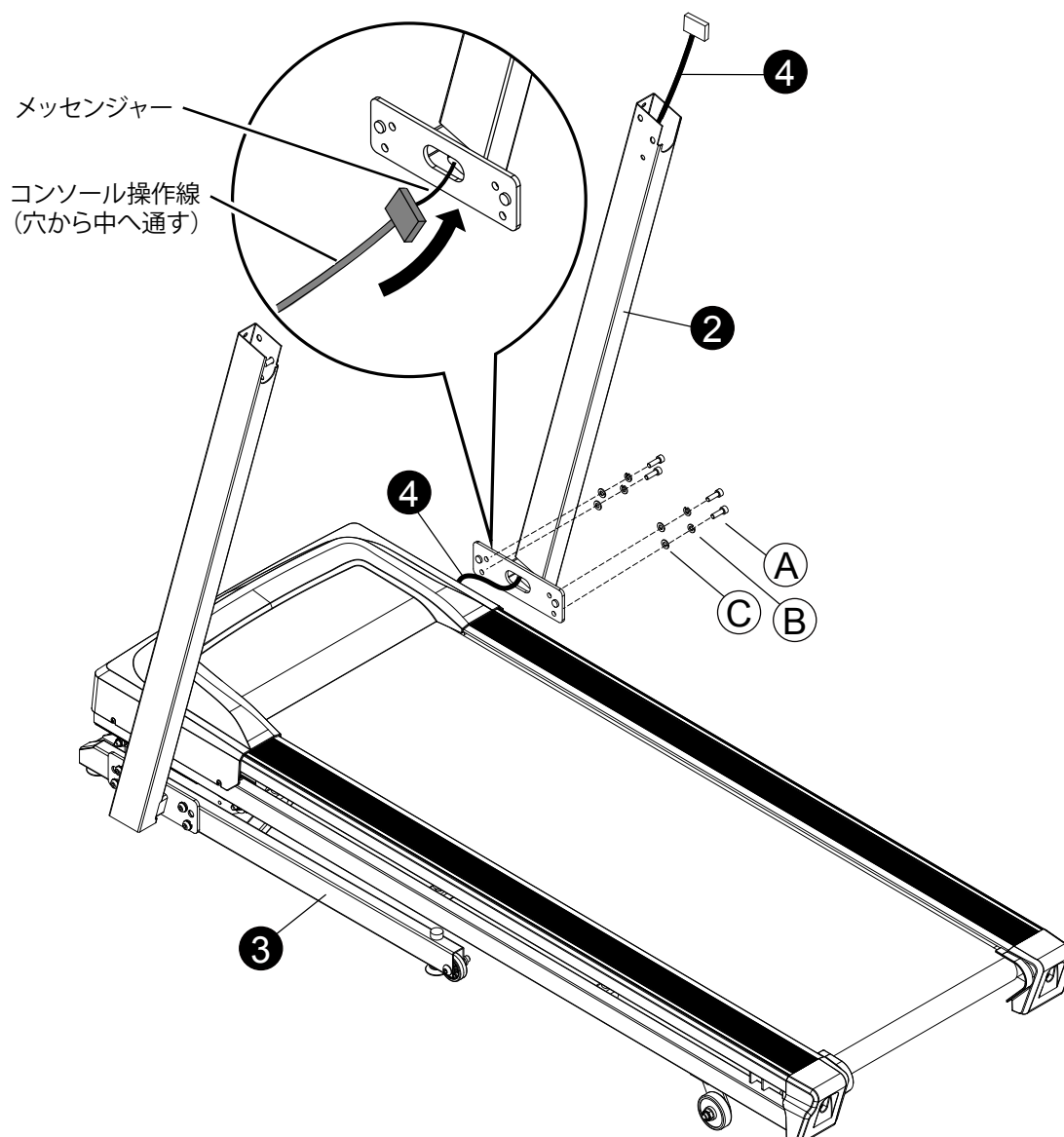
- ① Step 2 用ハードウェアを開けます。
- ② コンソール操作線④の下端をメッセンジャーに接続します。
- ③ メッセンジャーを右コンソールマスト②内を引き上げて通します。メッセンジャーを上まで引き抜くと、コンソール操作線④が右コンソールマストの上部に現れます。
- ④ 右コンソールマスト②とメインフレーム④をボルト①A、スプリングワッシャー①B、フラットワッシャー①Cを使って2箇所取り付けます。

◎ STEP2 用ハードウェア

パーツ	名前	数量
A	ボルト M8 × 1.25P × 15L	4
B	スプリングワッシャー 8.0 × 13.0 × 1.5T	4
C	フラットワッシャー 8.2 × 13.0 × 1.4T	4

### 注意

- コンソール操作線はコンソールマストの穴から中へ通し、本体との間に挟まないよう注意してください。
- STEP4 まではボルトは仮締めで固定してください。





## Step3 ハンドルバーの取り付け

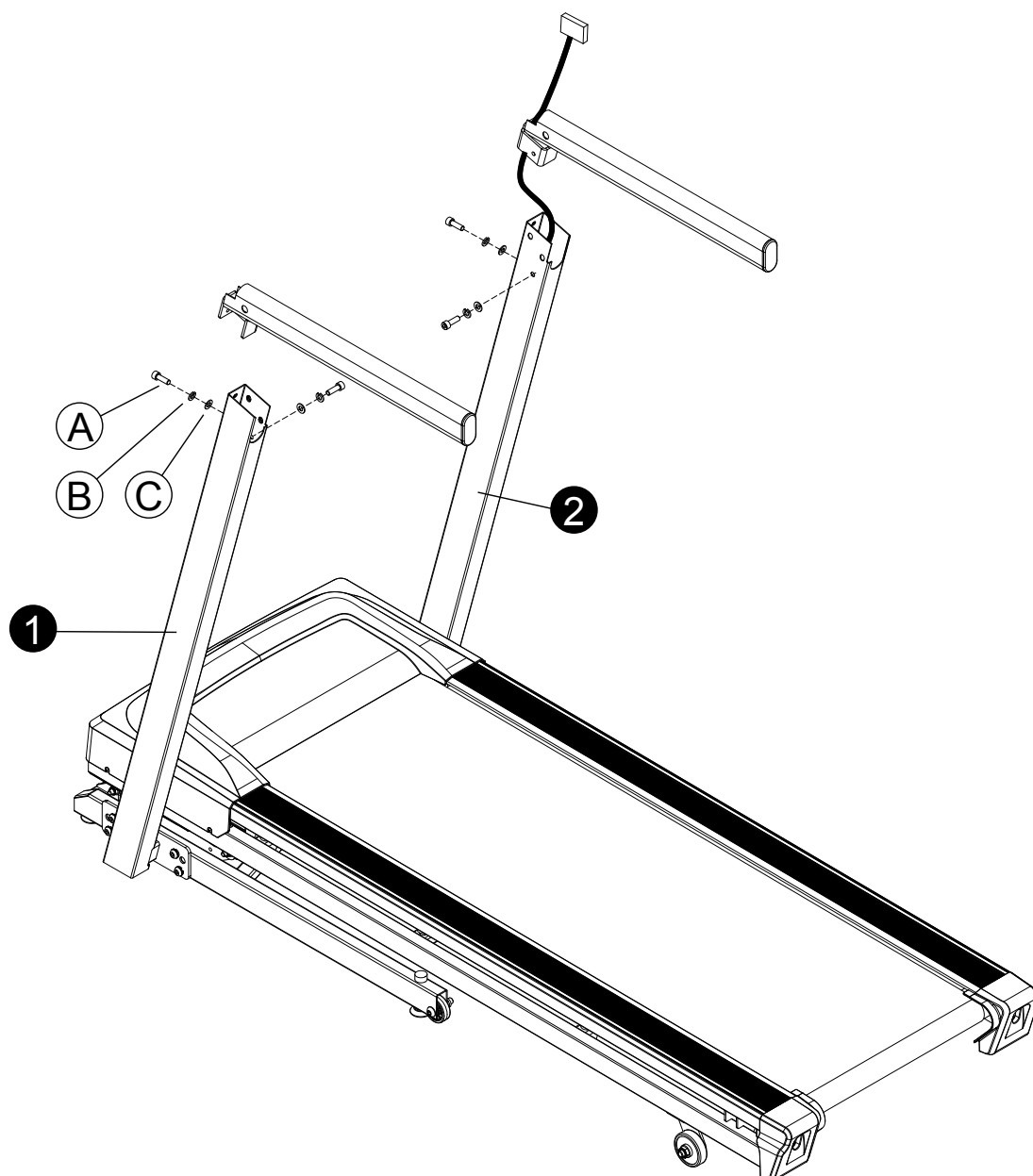
- ① メッセンジャーを右ハンドルバーの底面から上に引き出します。
- ② Step 3 用ハードウェアを開けます。
- ③ 左ハンドルバーを左コンソールマスト**①**にボルト**④**、スプリングワッシャー**⑤**、フラットワッシャー**⑥**を使って2箇所取り付けます。
- ④ 同様に右ハンドルバーを右コンソールマスト**②**に取り付けます。

◎ STEP3 用ハードウェア

パーツ	名前	数量
A	ボルト M8 × 1.25P × 15L	4
B	スプリングワッシャー 8.0 × 13.0 × 1.5T	4
C	フラットワッシャー 8.2 × 13.0 × 1.4T	4

### 注意

- ・コンソール操作線を噛まないように注意してください。
- ・STEP4 まではボルトは仮締めで固定してください。





## Step4 コンソールの取り付け

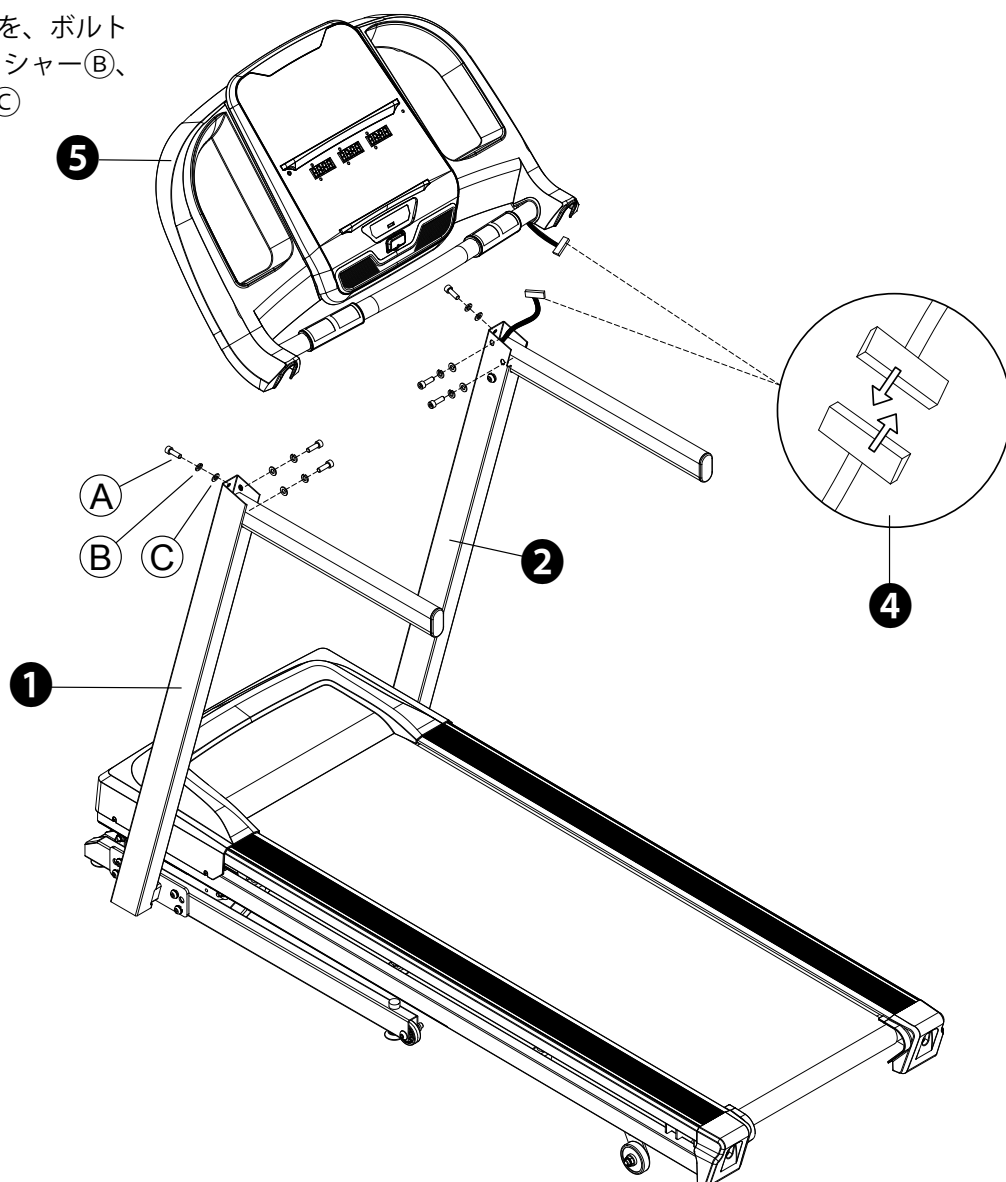
- ① Step 4 用ハードウェアを開けます。
- ② コンソールマスト**①②**の上に、コンソール**⑤**をゆっくり載せます。
- ③ 先に左側を左コンソールマスト**①**に、ボルト**④**、スプリングワッシャー**⑤**、フラットワッシャー**⑥**を使って3箇所取り付けます。
- ④ コンソール操作線は、右コンソールマストに押し込まれます。メッセンジャーを使って慎重に引き出し、メッセンジャーは取り外します。コンソール操作線コネクタ**④**を繋ぎ、ゆっくりとマスト内へ戻します。
- ⑤ コンソール**⑤**の右側を、ボルト**④**、スプリングワッシャー**⑤**、フラットワッシャー**⑥**を使って3箇所取り付けます。

◎ STEP4 用ハードウェア

パーツ	名前	数量
A	ボルト M8 × 1.25P × 15L	6
B	スプリングワッシャー 8.0 × 13.0 × 1.5T	6
C	フラットワッシャー 8.2 × 13.0 × 1.4T	6

### 注意

- ・コンソール操作線を噛まないように注意してください。



すべての取り付けが完了したら、各部を増し締めして、がたつきがないことを確認します。  
最初に使用する前に「シリコンオイルの塗布」(P.22)の手順で、ランニングデッキに付属のシリコンオイルを塗布してください。



## ■ 本体の開閉

本体は折りたたんで保管することができます。

### ご注意

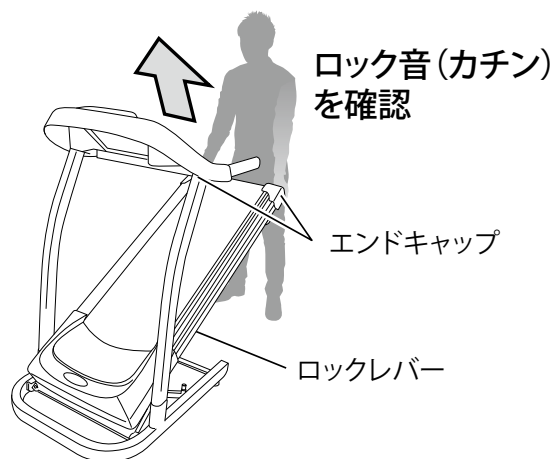
- ・電源コードを取り外してください。
- ・開閉時に指を挟まないようにご注意ください。

### ● 閉じる

エンドキャップを両手で持ち、「カチン」と音がしてロックされるまで持ち上げます。

### ご注意

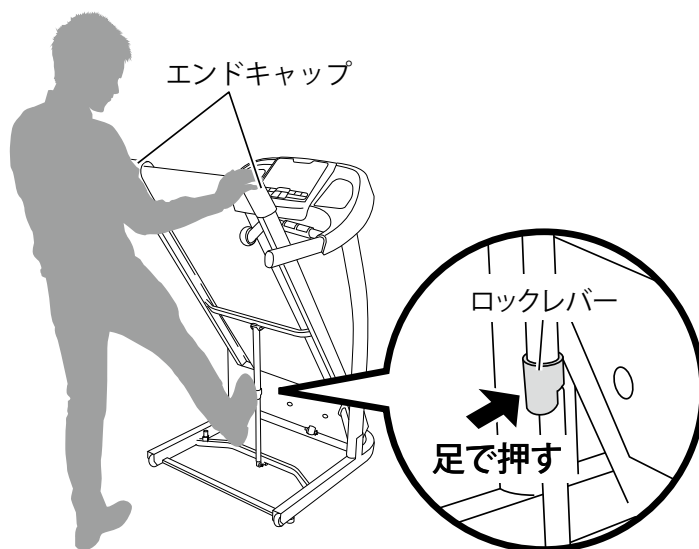
きちんとロックされていることを確認してください。



### ● 開く

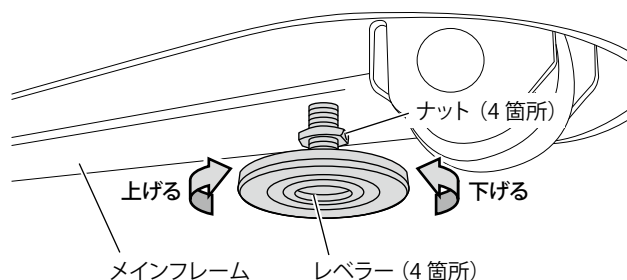
エンドキャップを両手で持ち、左側にある黄色のロックレバーを足で押し下げてロックを解除します。

本体は自重で自動的に開きます。



## ■ 本体の水平調節

本体がガタついたり水平でない場合は、本体底面の4個のレベラーを左右に回して調整します。調整したらレベラーのナットを締め付けて固定します。

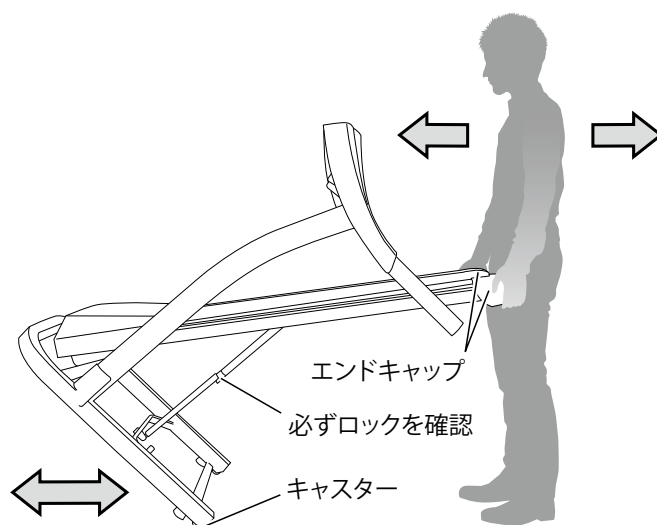


## 移動と保管

本体を閉じた状態で移動、保管をします。折りたたんで固定した後、エンドキャップを持ち、図のように傾けて移動します。

### ご注意

- ・無理な体勢で持ち上げたりしないでください。
- ・一人で移動できない場合は助力を求めてください。
- ・ゆっくり移動してください。
- ・保管する時は本体が閉じてロックされていることを確認してください。



## 安全キーの装着

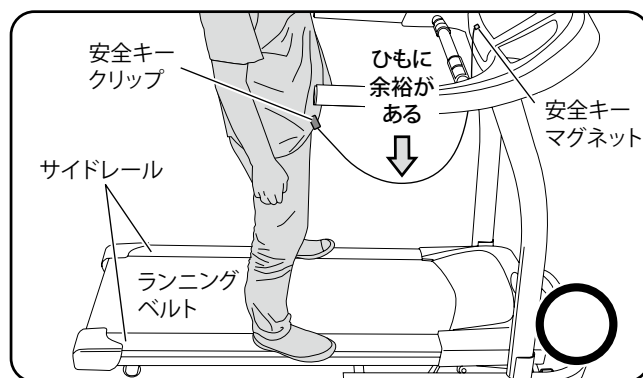
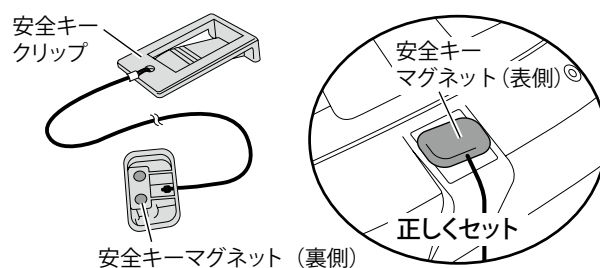
安全キーは使用者が転倒した時に本製品を自動停止させる安全装置です。安全キーをセットしないと本製品は作動しません。

本体に安全キーマグネットをセットし、使用者の着衣に安全キークリップを取り付けます。

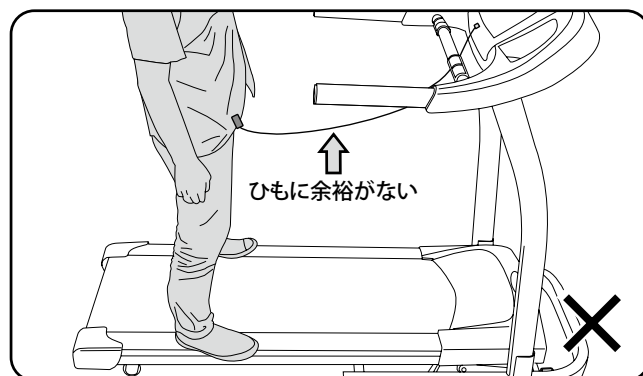
安全キーのヒモは、ランニングベルトの中間より少し前に立った時に余裕がある状態に調節します。

### ご注意

本製品を使用する時は、必ず安全キーを正しく装着してください。装着しないと事故につながります。



ランニングベルトの中間より少し前に立ち、安全キーのひもに余裕を持たせます。

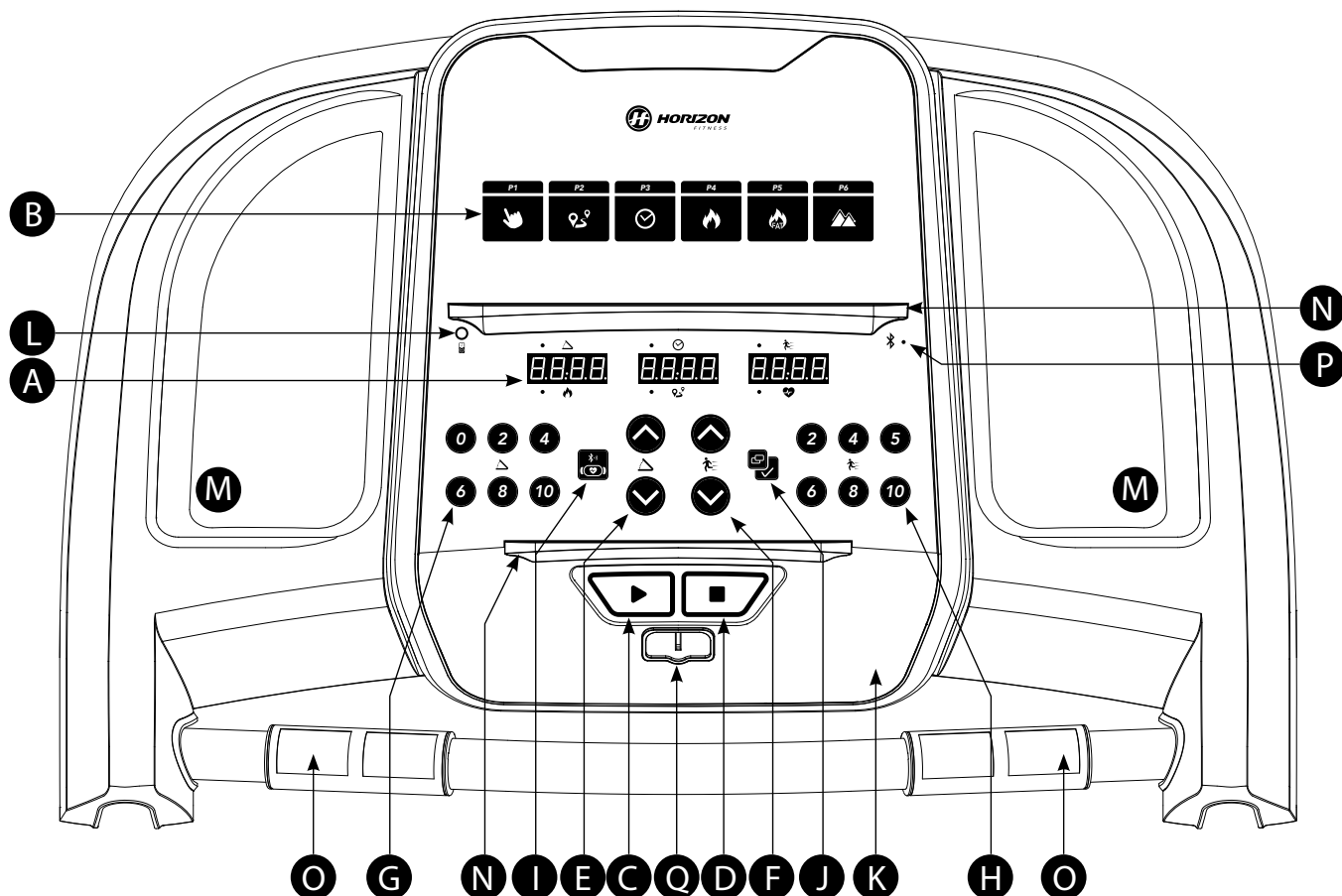


ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全キーのひもに余裕がない状態では使用しないでください。



# コンソールとディスプレイ

## ■ コンソール



**参考** 出荷時、コンソール上には薄い保護シートが貼られています。剥がしてからご使用ください。

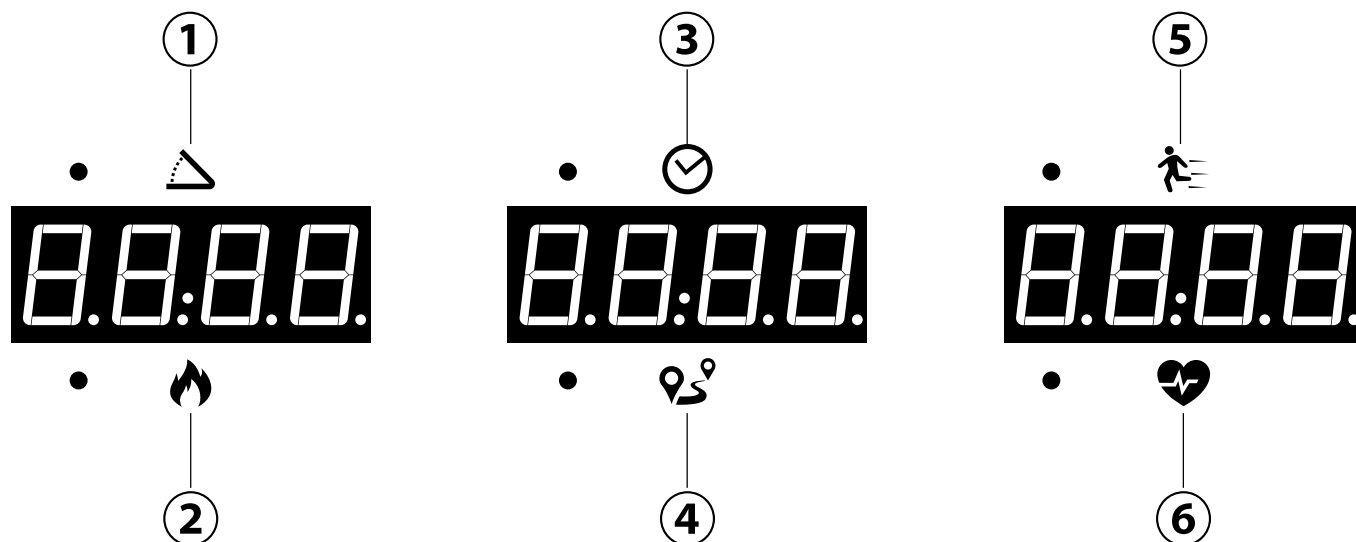
- A** LED ディスプレイ ..... 時間、速度、距離、傾斜、心拍数、カロリーを表示します。
- B** プログラムアイコン ..... LED ディスプレイに表示されるプログラム番号をアイコンで表示しています。
- C** START ..... 運動、ワークアウトの開始と一時停止後の再開をします。
- D** STOP ..... 運動を一時停止 / 停止します。3 秒長押しでリセットします。
- E** 傾斜調節ボタン ..... 傾斜を 0.5%単位で変更します。
- F** 速度調節ボタン ..... 走行速度を 0.1km/h 単位で変更します。
- G** 傾斜ショートカットボタン ..... 傾斜を簡単に変更します。
- H** 速度ショートカットボタン ..... 走行速度を簡単に変更します。
- I** Bluetooth ボタン ..... Bluetooth 対応心拍計やモバイルアプリを使用するとき、本装置と使用機器を無線接続します。
- J** 入力 / 表示切替ボタン ..... 各項目の値を確定します。運動中に押すと、各項目の表示を切り替えます。
- K** 音楽スピーカー
- L** オーディオジャック (IN)
- M** ボトルホルダー
- N** タブレット / マガジンラック
- O** 心拍数センサー
- P** Bluetooth ..... Bluetooth 接続時に点灯します。
- Q** 安全キー ..... 運動中は安全キーを接続します。










速度・傾斜ともショートカットボタンひと押しで設定可能ですが、速度・傾斜の急激な変化により思わぬ事故につながるおそれがありますのでご注意ください。

## ■ ディスプレイ

コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。



を押すと表示を切り替えることができます。

- ①  走行面の傾斜を%単位で表示します。
- ②  使用者が走行中に燃焼したカロリーを1キロカロリー（kcal）単位で表示します。
- ③  経過時間を分単位で表示します。
- ④  運動で進んだ距離を 0.1km/h 単位で表示します。
- ⑤  走行 / 歩行速度を 0.1km/h 単位で表示します。
- ⑥  毎分の心拍数を表示します（心拍計グリップを両手で握る、または心拍計装着時）。

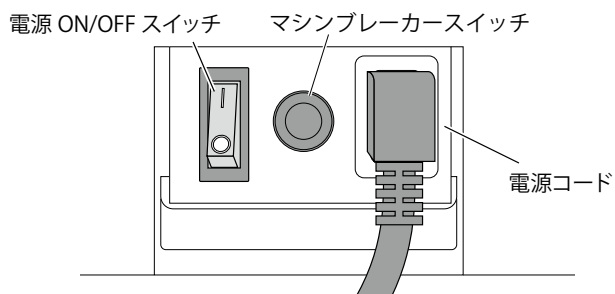


# 基本的な使いかた（クイックスタート）

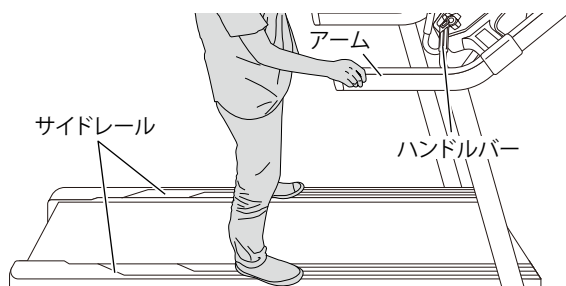
お願い

- ・必ず安全キーを正しく装着して運動してください。
- ・運動の始め、終わりなどはアームまたはハンドルバーを握ってください。

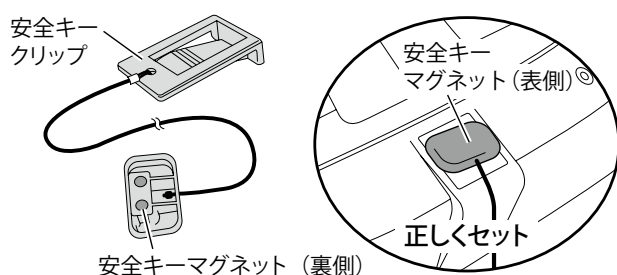
- 1** 電源コードを接続して、電源スイッチを ON にします。



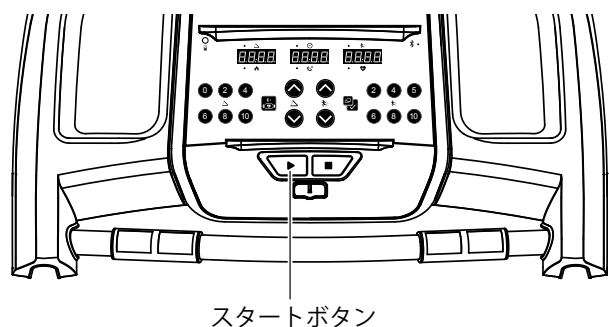
- 2** サイドレールに立って、アームまたはハンドルバーを握ります。



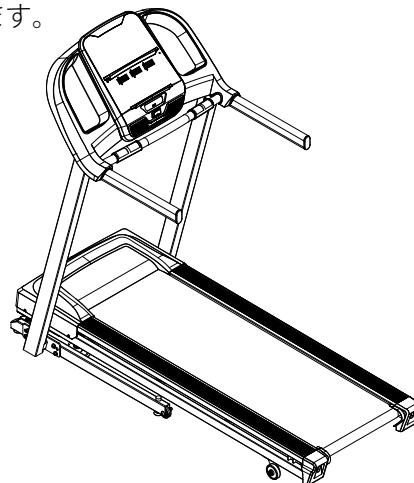
- 3** 安全キーを装着します（P）。



- 4** スタートボタン を押します。

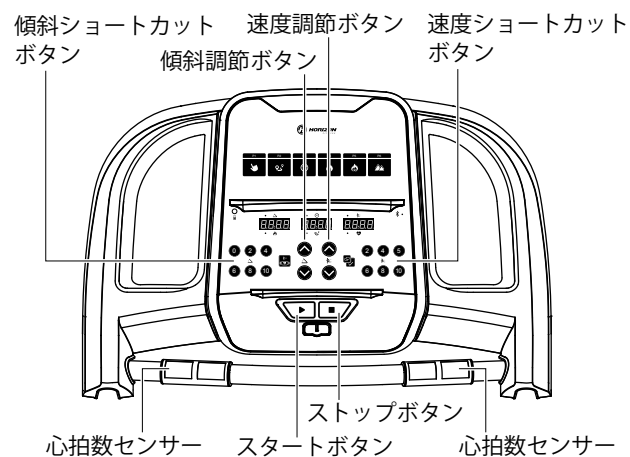


- 5** 3 カウント後にランニングベルトが動き始めます。最初は時速 0.8km、傾斜 0% で動き始めます。



- 6** 速度、傾斜を調節します。

- 速度：コンソールの速度調節ボタン または速度ショートカットボタンで設定します。  
 傾斜：コンソールの傾斜調節ボタン または傾斜ショートカットボタンで設定します。



ハンドルバーの心拍数センサーを両手で握ると現在の心拍数がディスプレイに表示されます。

※ Bluetooth 対応心拍計（別売）の使用方法は 18 ページを参照してください。

- 7** 運動を終了するときや一時停止するときは、ストップ（リセット）ボタン を押します。  
画面をリセットする場合はストップ（リセット）ボタンを長押しします。



# プログラムで運動する

本製品には次の6種類のエクササイズプログラムが用意されています。

プログラム名		運動内容	参照ページ
P 1	MANUAL (マニュアル)	設定した速度、傾斜で運動します。	☞ P.14
P 2	DISTANCE (目標距離)	目標として決めた距離を目指すワークアウトです。	☞ P.15
P 3	TIME (目標時間)	目標とした時間を目指すワークアウトです。	☞ P.15
P 4	CALORIES (目標カロリー)	目標として決めたカロリーを燃焼するワークアウトです。	☞ P.16
P 5	FAT BURN (脂肪燃焼)	30 秒ごとに速度と傾斜が変化し、脂肪燃焼に適したゾーンを保ちます。	☞ P.16
P 6	HILL CLIMB (ヒルクライム)	丘の上り下りを再現するプログラムで、筋力および有酸素能力の向上に適しています。	☞ P.17

コンソールのプログラムボタンでエクササイズを選択して、スタートボタンで運動を開始します。  
すべてのプログラムは運動中にストップボタンを押すと一時停止し、再度スタートボタンを押すと再開します。一時停止したまま5分経過すると、自動でリセットされます。  
ほかのプログラムを選択するときは、ストップボタンを長押ししてリセットし、再度プログラムを選択します。

## ご注意

- プログラム使用中に速度または傾斜を変更すると、変更した値がその後の運動にも引き継がれ、意図しない速度または傾斜となる場合がありますのでご注意ください。
- 体力に合った速度、傾斜を選択してください。無理な速度や傾斜にすると思わぬ事故につながる恐れがあります。

## ■ P1：MANUAL (マニュアル)



設定した速度、傾斜で運動します。

- プログラム「P1」を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力/表示切替ボタン〕 で確定します。
- 速度、傾斜を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力/表示切替ボタン〕 で確定します。
- START (スタート) ボタン を押すと、3 カウント後に運動を開始します。



## ■ P2: DISTANCE（目標距離）



目標として決めた距離を目指すワークアウトです。

※ディスプレイの最大表示時間は 99 分なので、ハーフマラソンやフルマラソンの使用中に 99 分を越えると、時間がリセットされます。

- 1 プログラム「P2」を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力 / 表示切替ボタン〕 で確定します。
- 2 距離を次の 13 種類から、〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力 / 表示切替ボタン〕 で確定します。  
L1:1.6km/L2:3.2km/L3:5km/L4:8km/L5:10km/L6:12.8km/L7:15km/L8:16km/L9:20km/L10:half marathon/  
L11:24km/L12:32km/L13:marathon goals
- 3 初期速度を、〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力 / 表示切替ボタン〕 で確定します。
- 3 START（スタート）ボタン を押すと、3 カウント後に運動を開始します。

## ■ P3: TIME（目標時間）



目標として決めた時間で運動するワークアウトです。

- 1 プログラム「P3」を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力 / 表示切替ボタン〕 で確定します。
- 2 目標時間を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力 / 表示切替ボタン〕 で確定します。
- 3 初期速度と初期傾斜を、〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力 / 表示切替ボタン〕 で確定します。
- 4 START（スタート）ボタン を押すと、3 カウント後に運動を開始します。

## ■ P4: CALORIES（目標カロリー）



目標として決めたカロリーを燃焼するワークアウトです。

- 1 プログラム「P4」を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力/表示切替ボタン〕 で確定します。
- 2 目標消費カロリーを、〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力/表示切替ボタン〕 で確定します。
- 3 速度を、〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力/表示切替ボタン〕 で確定します。
- 4 START（スタート）ボタン を押すと、3 カウント後に運動を開始します。

## ■ P5: FAT BURN（脂肪燃焼）



体重を減らすには適度な負荷で長く持続することが大切です。

このプログラムは 30 秒毎にスピードと傾斜が変化し、脂肪燃焼に適したゾーンを保ちます。

最初に 4 分間のウォームアップを行います。

- 1 プログラム「P5」を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力/表示切替ボタン〕 で確定します。
- 2 時間とレベル（1～10）を、〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力/表示切替ボタン〕 で確定します。
- 3 START（スタート）ボタン を押すと、3 カウント後に運動を開始します。

セグメント		ウォームアップ		1	2	3	4	5	6	7	8
時間		4:00 分		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒
Level 1	傾斜	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5
	速度	0.8	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4
Level 2	傾斜	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5
	速度	0.8	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8
Level 3	傾斜	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度	0.8	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6
Level 4	傾斜	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2
	速度	1.6	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4
Level 5	傾斜	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度	1.6	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2
Level 6	傾斜	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5
	速度	1.6	5.1	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8
Level 7	傾斜	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度	2.2	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8
Level 8	傾斜	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3
	速度	2.2	6.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6
Level 9	傾斜	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度	2.2	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4
Level 10	傾斜	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5
	速度	2.2	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2

## ■ P6: HILL CLIMB（ヒルクライム）



丘の上り下りを再現するプログラムで、筋力および有酸素能力の向上に適しています。

傾斜が 30 秒毎に変化し、設定した時間まで繰り返されます。

最初に 4 分間のウォームアップが含まれています。

- 1 プログラム「P6」を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力 / 表示切替ボタン〕 で確定します。
- 2 時間とレベル（1 ～ 10）を〔傾斜調節ボタン〕または〔速度調節ボタン〕の上下ボタン で選択し、〔入力 / 表示切替ボタン〕 で確定します。
- 3 START（スタート）ボタン を押すと、3 カウント後に運動を開始します。

セグメント	ウォームアップ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
時間	4:00 分		30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒
Level 1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
Level 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2
Level 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5
Level 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3
Level 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5
Level 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4
Level 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5
Level 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5
Level 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5



# 高度な使いかた

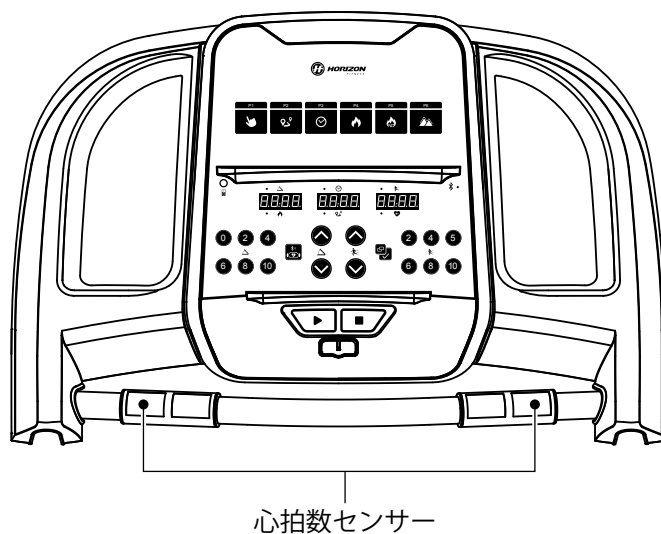
## ■ 心拍数センサーの使いかた

本製品では2つの心拍数センサーを使うことができます。

- ① ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー
- ② 別売の Bluetooth 対応心拍計

### ① ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー


両手で心拍数センサーを握ります。



### ② Bluetooth 対応心拍計（心拍数遠隔測定器）：別売

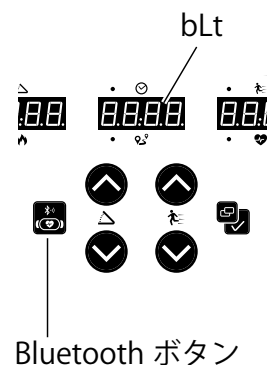
#### 対応機種

- ・ Bluetooth4.0 に対応し、リアルタイムで心拍数を送信できる機能がついたもの
- ・ 心拍数送信機能が一部のアプリに限定されていないもの
- ・ POLAR Verity Sense 光学式心拍センサー など

- 1 Bluetooth 対応心拍計のスイッチを ON にします。
- 2 コンソールの Bluetooth ボタン  を長押しします。ディスプレイに bLt と表示されれば、接続完了です。

#### ご注意

Bluetooth 対応心拍計または本装置がスマートフォンなどの他のデバイスと接続されている場合は、接続中のデバイスの Bluetooth を OFF にしてください。

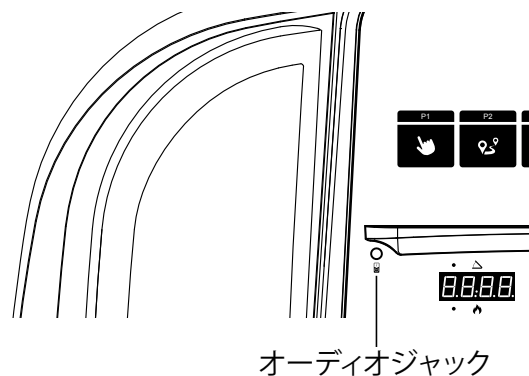


## ■ 音楽を聴く


お手持ちのメディアプレーヤーやスマートフォンを接続してスピーカーから音楽を再生することができます。再生や停止、ボリューム調整はお手持ちのデバイスで行います。

### ●オーディオジャックに接続する

コンソールのオーディオジャックに接続コードのプラグを接続します。



### ●Bluetooth で接続する

- 1 コンソールの Bluetooth ボタン  を長押しします。  
ディスプレイに「bLt」と表示されるまで繰り返します。
- 2 メディアプレーヤーの Bluetooth 接続画面で「TR5.0 SPEAKER」を選択します。

## ■ アプリとの接続

### ●アプリ機能とは

Bluetooth 経由でマシンとスマートフォン・タブレットを接続することで、様々なフィットネスアプリを楽しむことができます。

対応機種：「ZWIFT」「@zone（予定）」

※アプリは「App Store」「Google Play」各ストアからダウンロードしてください。

※アプリによって、一部有料となるコンテンツがあります。



## ■ ランニングベルトの調節

ランニングベルトのセンタリングおよび張り調節は、六角レンチを使用し、ランニングベルト調整部のボルトを回して軌道調整します。

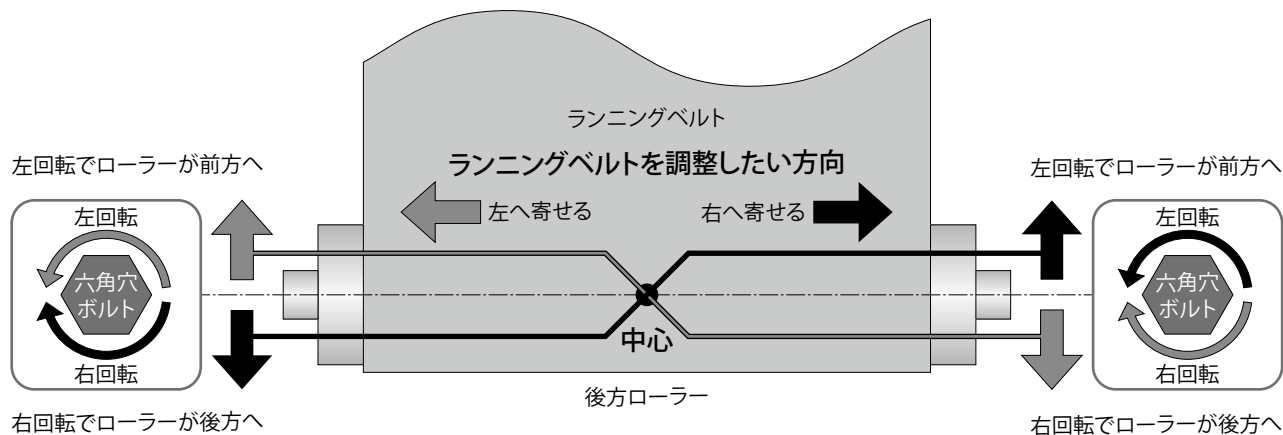
### ご注意

- ・動いているベルトに髪の毛や衣服が巻き込まれないようご注意ください。
- ・ランニングベルトの調節には細心の注意が必要です。自身のない方はカスタマーサービスまでご連絡ください(☎P.27)。誤った調節をすると、故障の原因となります。
- ・センタリング調節は 5km/h の速度で行ってください。
- ・ベルトの調整は一気に行わず、一回につき 8 分の 1 回転～4 分の 1 回転程度に止めておいてください。一回調整すると、ベルトは少しずつゆっくりと動きます。時間をかけて様子を見ながら繰り返し調整してください。
- ・張りを調節するときは電源を OFF にして電源コードを外してください。

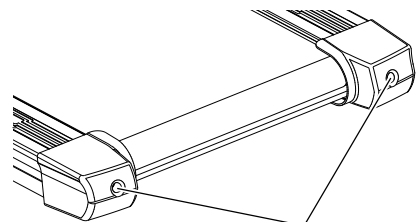
### ●センタリング調節

本製品を使用する前にランニングベルトの左右に位置ずれがないことを確認してください。ランニングベルトは、工場から発送される前にセンタリング調節を行い、正しい位置に調節されていますが、輸送中にずれることがあります。ずれを確認した場合は以下の手順に従って、センタリング調節をしてください。

- 1 トレッドミルを 5km/h の速度で回したまま、後部エンドキャップに T レンチを差し込みます。
- 2 1/4 回転ずつ、テンションボルトを調節します。



- ベルトが左寄りの(右へ寄せたい) 場合
  1. ローラー左側ボルトを締めます(右回転)。
  2. ローラー右側ボルトを緩めます(左回転)。
- ベルトが右寄りの(左へ寄せたい) 場合
  1. ローラー右側ボルトを締めます(右回転)。
  2. ローラー左側ボルトを緩めます(左回転)。



ランニングベルト調節部  
(六角穴ボルト)

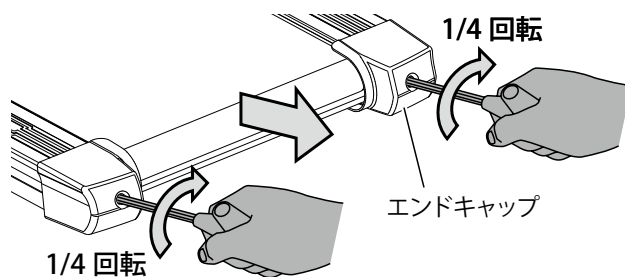
### ●ベルト張り調節

走行中にベルトが滑る感覚があれば張りを調節します。

- 1 電源を OFF にして電源コードを外します。
- 2 右側のエンドキャップに付属の T レンチ (8mm) を差し込んでテンションボルトを時計回りに 1/4 回転回します。

※張りを緩める場合はテンションボルトを反時計回りに回します。

- 3 左側のテンションボルトも時計回りに 1/4 回転回します。
- 4 さらに調節が必要な場合は両側ともに 1/4 回転ずつ調節します。
- 5 電源を ON にして走行してみます。滑る感覚がなくなれば調節完了です。



## ■ お手入れのしかた

長くお使いいただくために、定期的なお手入れをお願いいたします。

### ご注意

- ・お手入れの際は電源スイッチを OFF にして電源コードをコンセントから抜いてください。
- ・溶剤等は使用しないでください。

### 清掃時は電源 OFF・電源コードを外す

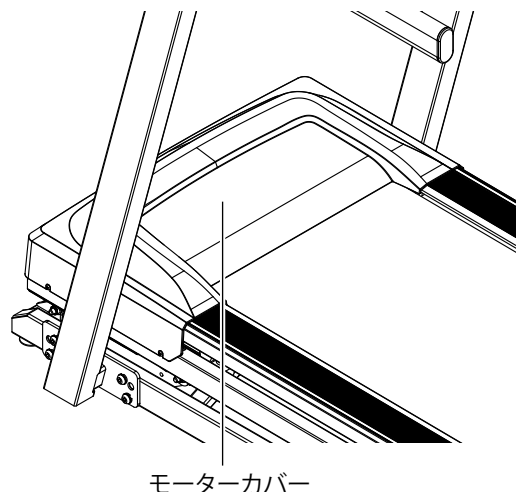
毎回の使用後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニングベルト、モーターカバー、コンソールを固く絞った布で水拭き</li> <li>・電源コードに損傷がないか、電源プラグにホコリなどが溜まっていないか確認（損傷がある場合はカスタマーサービスにご連絡ください ㊞ P.27）</li> <li>・ランニングベルトの張りとセンタリングを確認（調節は ㊞ P.20 参照）</li> </ul>
毎週	本製品の下の方のホコリ等を掃除機等で清掃
6 ヶ月ごと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・モーターカバー内清掃（㊞ P.22）</li> <li>・ランニングデッキにシリコンオイルを塗布（㊞ P.22） ※「LUBE BELT」が表示された場合もシリコンオイルを塗ります。</li> </ul>
不定期	<p>図の箇所に緩みや汚れがないか確認して清掃・調節</p>  <p>The diagram illustrates the treadmill structure with labels for maintenance points: 'コンソール' (Console) at the top front, 'コンソールマスト' (Console Mast) on the side, 'アーム (ハンドルグリップ)' (Arms/Handle Grips) on the right side, 'ランニングベルト' (Running Belt) on the deck, and '各ボルトの締め具合' (Tightening of each bolt) at the base of the frame.</p>



## ■ モーターカバー内清掃（6ヶ月ごと）

6ヶ月ごとにモーターカバー内を清掃します。

- 1 電源スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
- 2 モーターカバーの左右のあるネジを外してカバーを開けて、カバー内に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します。  
※基板に触れないようご注意ください。



モーターカバー

## ■ シリコンオイルの塗布（6ヶ月ごと）

最適な性能を維持するために、6ヶ月ごとまたはディスプレイに「LUBE BELT」と表示されたら、ランニングデッキの滑りを良くするために、付属のシリコンオイルを塗布します。

### 重要

定期的にシリコンオイルを塗布することで、ランニングベルト、ランニングデッキ、モーター、MCB 基板等をより長くご使用いただけるようになります。

### ご注意

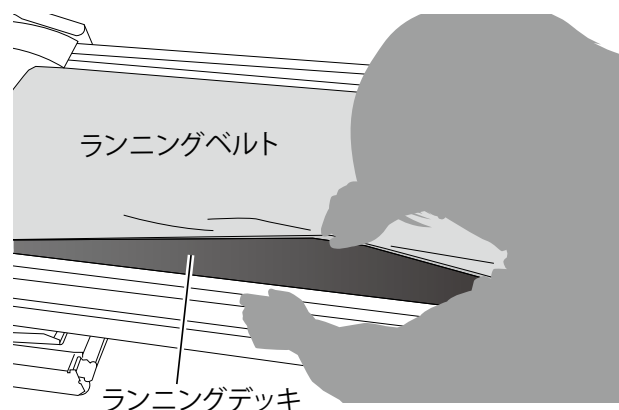
- ・電源スイッチを切って、電源コードをコンセントから抜いてから行なってください。
- ・シリコンオイルが手に付着することがありますので、手袋の着用をお勧めします。
- ・付属のシリコンオイルは、開封時に口をハサミなどで切る必要があります。その際、口を大きく切るとシリコンオイルが出すぎてしまうため、小さく切るようにしてください。

- 1 左右のテンションボルトを反時計回りに5～10回転回してランニングベルトを緩めます。この際、左右の回転数を同じにします（「ベルトの張り調節」(P.20)）。

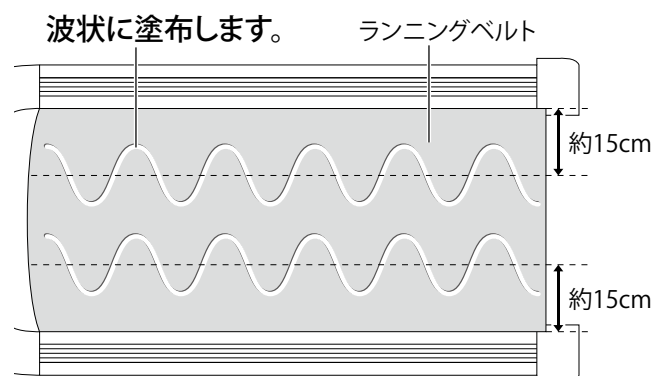
図のようにランニングベルトがめくれ上がる程度に緩めます。

### ご注意

テンションボルトを緩めすぎると、ランニングデッキ内の支持ローラが外れるおそれがあります。緩めすぎないようにご注意ください。



- 2 ランニングベルトの中心付近をめくり上げ、図の範囲に付属のシリコンオイルを塗布します。塗布する量は、シリコンオイル容器の半分(20ml)を目安としてください。
- 3 左右のずれなどに注意しながら、ランニングベルトの張りを元に戻します。
- 4 シリコンオイルをなじませるため、時速 3km で 5 分間程度走行します。



ランニングベルトを緩めてシリコンオイルを塗布するのが難しい場合は、市販のシリコンスプレーで簡易的に代用することができます。ベルトの端をめくり上げ、スプレーのノズルを差し込んで上図と同じ範囲に吹きかけてください(左右各 5 秒程度)。

※ 吹きかけすぎると滑って危険ですので、ご注意ください。

※ シリコンスプレーでワックスがけをする場合は、シリコンオイルよりも頻繁に行ってください(1～2ヶ月に1回)。

※ 弊社が推奨するシリコンスプレーをご注文いただけます。販売店またはカスタマーサービスまでお問い合わせください。

**参 考** YouTube でシリコンオイル塗布の動画をご覧ください。



**Horizon Fitness**  
**YouTube公式チャンネル**

「ランニングデッキのシリコン塗布」  
の動画はこちらのQRコードから



## ● LUBE BELT 機能

安全に長くお使いいただくために、240km 走行するとディスプレイに「LUBE BELT」が表示され本製品はロックされます。「LUBE BELT」が表示されたらシリコンオイルを塗布して次の操作でロックを解除します。

- 1 「シリコンオイルの塗布(6ヶ月ごと)」(P.22)を参照してランニングベルトにシリコンオイルを塗布します。
- 2 速度設定ボタン<sup>⬆</sup>とストップ(リセット)ボタン<sup>■</sup>を同時に5秒間長押しします。  
LUBE BELT 機能のロックが解除され、再度ご使用いただけます。  
※ストップ(リセット)ボタン<sup>■</sup>のみを長押ししても一時的にロックは解除されますが、約10km 走行後に再度ロックされますのでご注意ください。
- 3 「ランニングベルトの調節」(P.20)を参照して、ランニングベルトの張り、センタリングを調節します。
- 4 「本体の水平調節」(P.9)を参照して、本体の水平やがたつきを調節します。また、ランニングデッキの破損、歪み等がないか確認します。
- 5 組立箇所のボルト・ネジの緩みや破損がないか確認します。  
本体の破損・歪み等がある場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。

**参 考** YouTube で LUBE BELT 機能解除の動画をご覧ください。




**Horizon Fitness**  
**YouTube公式チャンネル**

「LUBE BELT機能の解除」  
の動画はこちらのQRコードから





症状	考えられる原因	対処方法
電源が入らない。 コンソールが点灯しない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードが外れている。</li> <li>電源コードが断線している。</li> <li>電源コードが本体に正しく接続されていない。</li> <li>電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードを確認してください。</li> <li>電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。</li> <li>電源 ON/OFF スイッチを ON にしてください。</li> </ul>
ランニングベルトが動かない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードがコンセントに正しく接続されていない。</li> <li>安全キーが正しくセットされていない。</li> <li>電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。</li> <li>コンセントに AC100V/15A の容量がない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。</li> <li>安全キーを確実にセットしてください。</li> <li>電源 ON/OFF スイッチを ON にしてください。</li> <li>延長コード、変圧器などは使用せず、コンセントから直接電源を取ってください。</li> </ul>
走行中にひっかかったり、つんのめったり、ランニングベルトが滑った感じがする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングベルトにごみやほこりを巻き込んでいる。</li> <li>ランニングベルトの張り具合が弱い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングベルトのごみやほこりを取り除いてください。</li> <li>「ベルト張り調節」(P.20) を参照してください。</li> </ul>
ランニングベルトが左右どちらかにずれている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングベルトの左右のバランスが悪い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「センタリング調節」(P.20) を参照してください。</li> </ul>
本体の下に黒いものが落ちている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングベルトが使用になじんできた。</li> <li>ランニングベルトの表面の薄くやわらかい部分が削れ落ちた。</li> <li>新しいシューズの底の部分が削れ落ちた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>故障ではありません。</li> <li>本体の下を定期的に清掃してください。</li> </ul>
速度・傾斜の調節ができない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボタン部分が壊れている。</li> <li>制御回路の故障、または断線。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カスタマーサービスにご連絡ください。(P.27)</li> </ul>
心拍数の計測がおかしい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数センサーを両手で正しく握っていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数センサーを両手で正しく握ってください。</li> </ul>
本体設置時、がたつきがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>本製品を平坦な場所で使用していない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本製品は、平坦な場所でご使用ください。</li> <li>平坦な場所に設置してもがたつく場合は、「本体の水平調節」(P.9) に従って水平調節をしてください。</li> </ul>
ディスプレイに「LUBE BELT」と表示された。	<ul style="list-style-type: none"> <li>LUBE BELT 機能により本体がロックしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「LUBE BELT 機能」(P.23) に従ってロックを解除してください。</li> </ul>
「LUBE BELT」を解除しても、またすぐに「LUBE BELT」が表示されてしまう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>先にストップ (リセット) ボタン  を押したため、簡易解除している可能性がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「LUBE BELT」を解除する際は、速度設定ボタン  とストップ (リセット) ボタン  を同時に 5 秒間長押ししてください。</li> </ul>



# よくある質問と回答

Q

最大消費電力 (W)、電圧 (V)、電気代はどれくらいですか？

A

- ・ 最大消費電力 1,500W、電圧 100V です（最高速度、最大傾斜等の条件で走行した場合の最大値）。
- ・ 電気代はご契約の電力会社や価格によって異なりますが、時速 10km で 1 時間走行して 20 ～ 30 円くらいが目安になります。

Q

傾斜は角度にするとどれくらいですか？

A

本製品では傾斜を％で表示しています。  
角度にすると 1％が 0.57 度（10％であれば約 6 度）になります。

Q

ランニングベルトの後ろから粉が落ちるのですがベルトが削れているのですか？

A

粉はベルト表面の薄く柔らかい部分や、シューズの靴底が削れたものです。  
故障ではありませんので定期的に本体の下を掃除してください。

Q

電源を ON にしましたが動作しません。

A

- ・ 安全キーが安全キーホルダーに正しくセットされているか確認してください。正しくセットされているのに動作しない場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。また、正常に動作した場合は、運動する前に必ず安全キークリップを着衣に装着してください（☞ P.10）。
- ・ 電源コードの差し込みを確認してください。また、電源コードがささったまま本製品を折りたたむと、意図せず電源コードが抜けたり、破損したりするおそれがあります。折りたたむ場合は、必ず電源コードを引き抜いてから行なってください。

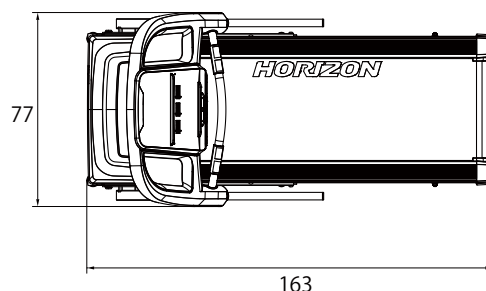
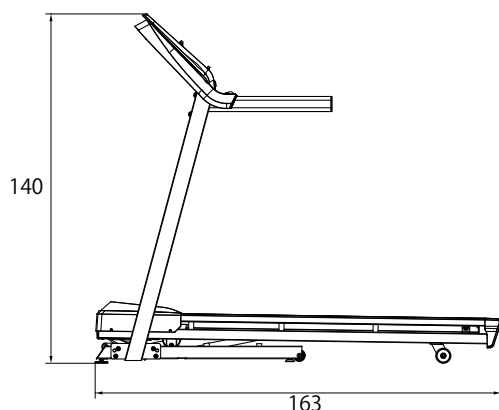


## 別売品

オリジナルフロアマット	弊社オリジナルのゴムマットは、振動・ノイズの軽減や床の保護に役立ちます。 ※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。 型式：YHZM0007（200cm × 90cm × 9.5mm）
Bluetooth 対応心拍計	心拍数遠隔測定器 型式：ポラール製 Bluetooth 心拍センサー Verity Sense 推奨 「心拍数センサーの使いかた」（☞ P.18）

## 機械寸法

単位: cm



## 製品仕様

名 称	TR 5.0
展開寸法 (L x W x H)	163 × 77 × 140 cm
収納時寸法 (L x W x H)	95 × 77 × 143 cm
梱包サイズ	168 × 64 × 27cm
速 度	0.8-16km/h
傾 斜	0-10%
定格電圧	AC100V

定格周波数	50 ~ 60Hz
走行面寸法 (L x W)	127 × 40.6 cm
ディスプレイ	LED
梱包重量	70 kg
本体重量	60 kg
最大使用者重量	113 kg

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

## 保証規定

- 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。  
ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。  
a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意  
b. 天災、火災、地震等による故障  
c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障  
d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等  
e. 設置場所の不備（屋外やガレージ、ベランダ等の半屋外、浴室やプールなどほこりが多く、高温・多湿な場所等）  
f. 当社指定のサービスマン以外が行った修理・改造による故障  
g. 本製品本来の使用目的以外の使用  
h. 本保証書の添付がない場合
- 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 保証期間は、ご購入から1年間です。
- 保証の適用されない故障、および保証期間が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
- 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。お買い上げ時のレシートまたは配達した運送会社の送り状も合わせて保管ください。
- 本製品は、家庭用（室内・個人使用）を目的としたフィットネス製品です。ご家庭以外（施設等）での使用は、保証の対象外となります。
- 保証は日本国でのみ有効です。

## 保証書

本保証書は、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。

保証を受けるためには、本保証書およびご購入されたお店・ご購入日がわかるもの（レシート、注文明細書、納品書など）が必要になります。紛失された場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。

本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。

名 称	TR5.0
シリアル番号 (電源コード接続口に記載)	
保証期間	本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日	年 月 日
お 客 様	お名前
	〒 ご住所
	電 話 ( )

### 修理・使用方法に関するお問い合わせ

(お問い合わせの際、シリアル番号をお伝えいただくとスムーズです)



#### 24時間いつでも「修理受付フォーム」

左記QRコードまたは下記Webよりお問い合わせください。  
<https://johnsonjapan.com/repair-request>



カスタマーサービス フリーダイヤル

**0120-557-379**

営業時間  
9:00~17:00  
(土日祝休み)

●お問い合わせ・発売元

### ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-Xビル7F

TEL: 0120-288-543 FAX: 03-5419-3562

