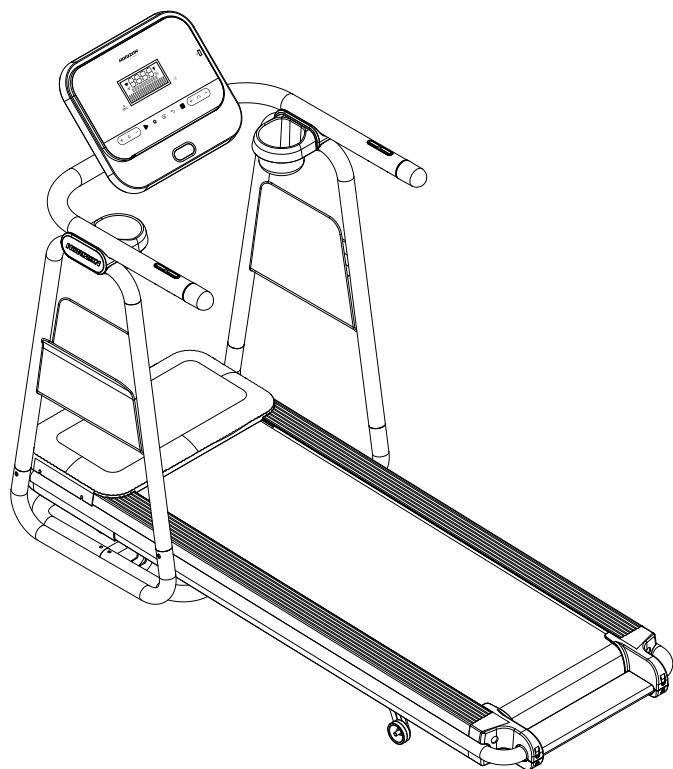


トレッドミル

TREADMILL

Citta TT5.0

取扱説明書



特長

- ▶ デスクの着脱が可能です
- ▶ 0～10%の傾斜機能
- ▶ 折りたたみ式で省スペース

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
■ 本体の組立	5
■ ロングハンドルバーの取付 (オプション)	7
使いかた編	
ご使用の前に	9
■ 本体の水平調節	9
■ 本体の開閉	9
■ 移動と保管	10
■ 安全キーの装着	10
コンソールの使いかた	11
ディスプレイの見かた	12
基本的な使い方 (クイックスタート)	13
ユーザーを登録する	14
■ 初回	14
■ 2回目以降の使用	14
■ 設定したユーザー情報の編集	14
プログラムで運動する	15
■ P1: マニュアル (MANUAL)	15
■ P2: 5000 ステップ (STEP 5000)	15
■ P3: ローリングヒル (ROLLING HILLS)	16
■ P4: マウンテンクライム (MOUNTAIN CLIMB)	16
■ P5: 体重減量 (WEIGHT LOSS)	17
■ P6: インターバル (INTERVALS)	18
■ P7: 目標心拍数 [スピード] (HRC SPEED)	19
■ P8: カスタム (CUSTOM)	19
高度な使いかた	20
■ 心拍数センサーの使いかた	20
■ USB 機器の充電	21
メンテナンス編	
メンテナンスのしかた	22
■ ランニングベルトの調節	22
■ お手入れのしかた	23
■ モーターカバー内清掃 (6ヶ月ごと)	24
■ シリコンオイルの塗布 (6ヶ月ごと)	24
資料編	
故障かなと思ったら	26
よくある質問と回答	27
別売品	28
機械寸法	29
製品仕様	29
保証規定	29
保証書	29

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

- 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。
- 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。
- 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、テーパー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

- 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
 - ・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
 - ・湿気の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

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。
- ⊘ 本製品を 2 人以上で同時に使用しないでください。
- ⊘ 体重 115kg 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。
- ❗ 乗り降りするときはハンドルバー（P.3）を握ってください。
- ⊘ 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。

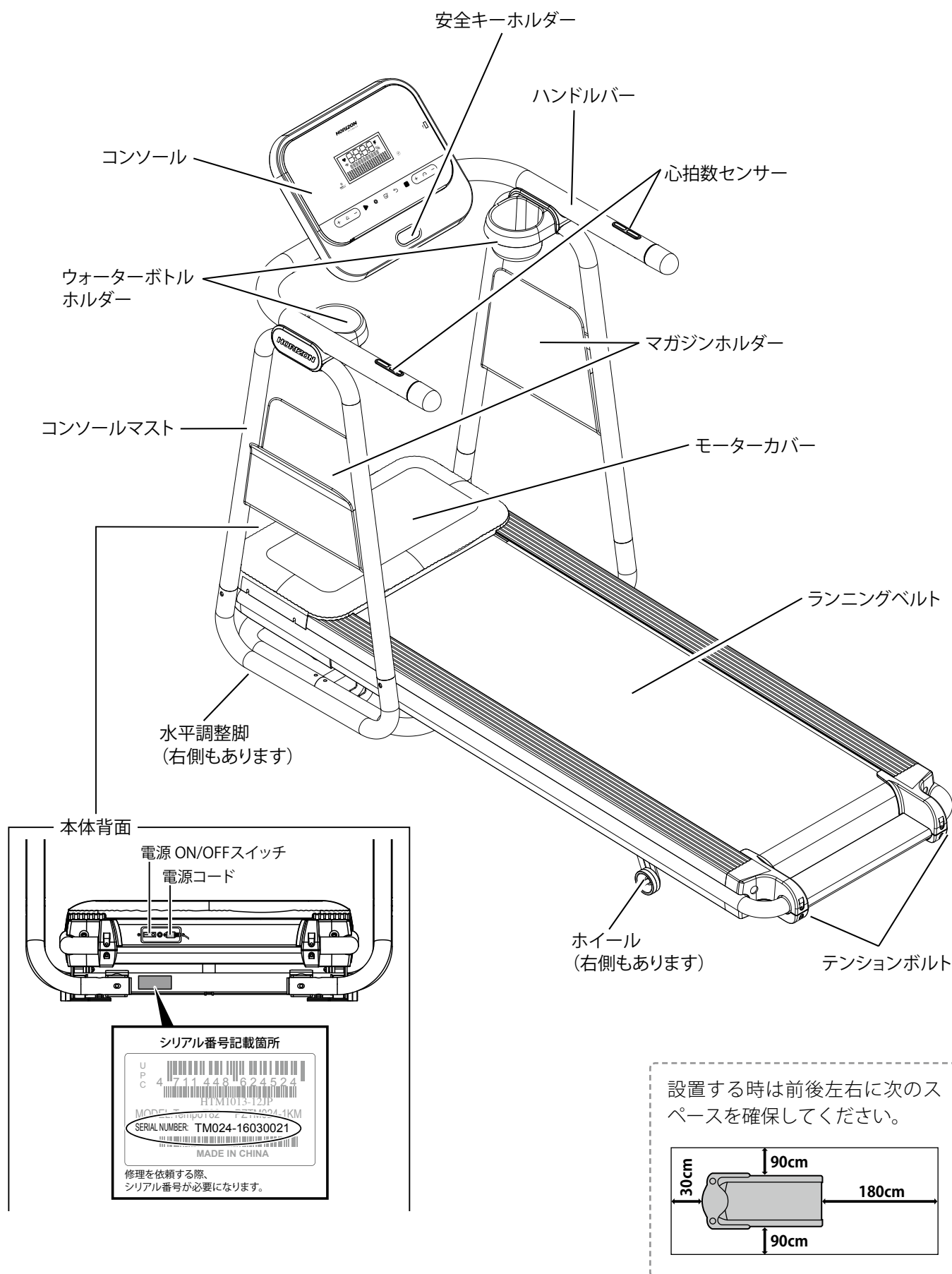
機材

- ❗ 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。



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。



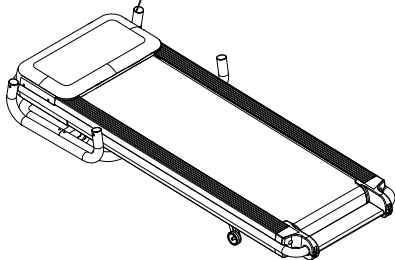


ご注意

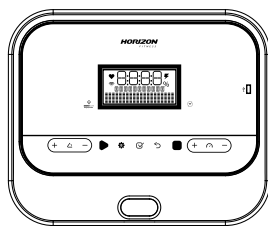
- 本書の説明手順を守り、すべての部品をしっかりと組み付け、固定してください。
- 部品は重いのでなるべく2人以上で組立作業を行なってください。
- 指などを部品に挟まないように十分ご注意ください。

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.29)。

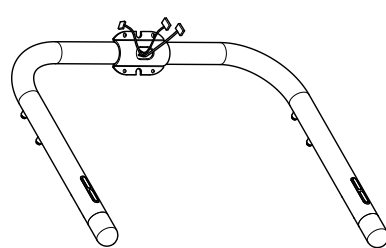
メインフレーム



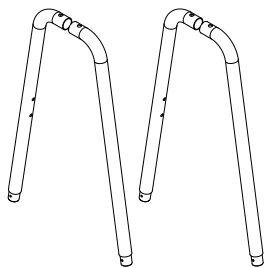
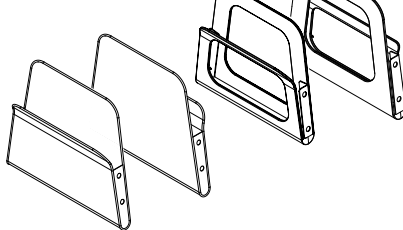
コンソール



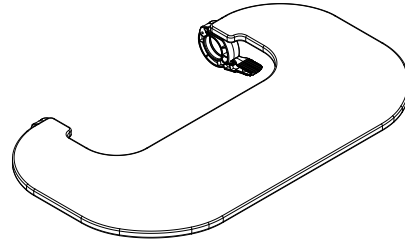
ショートハンドルバー



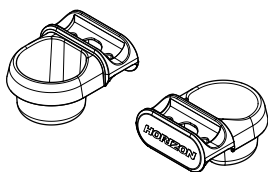
コンソールマスト

マガジンホルダー
(メッシュ/ウッド)

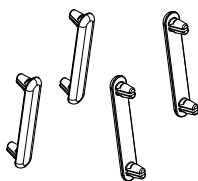
デスクトレイ



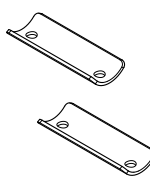
ウォーターボトルホルダー



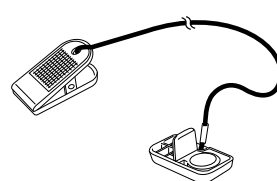
プラスチックフィクサー



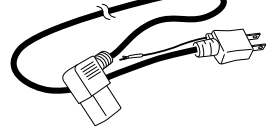
プレースプレート



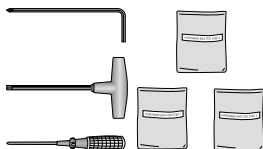
安全キー



電源コード



※本製品以外では使用しないでください

組立用部品一式
(組立キット)

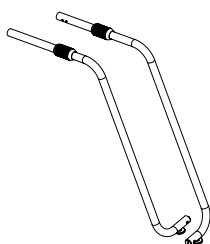
シリコンオイル



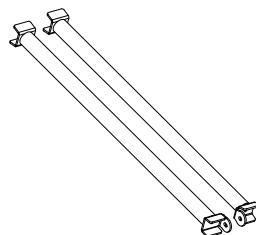
取扱説明書(本書)



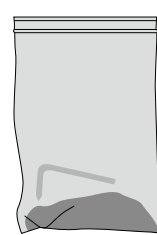
ロングハンドルバー



リンクバー



組立キット



●オプション
(別売)



組立手順

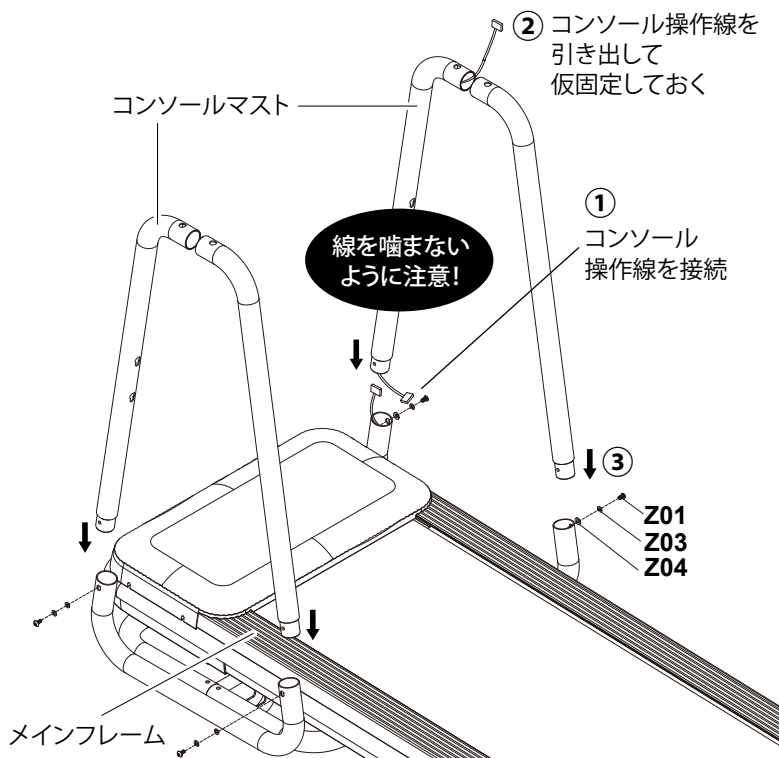
■ 本体の組立

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たら増し締めして固定します。

1 コンソールマストを取り付けます。

- ① 右コンソールマストとメインフレームから出ているコンソール操作線のコネクタ同士を接続します。
- ② 右コンソールマストの上からコンソール操作線を引き出し、落ちないように仮固定します。
- ③ 左右のコンソールマストをメインフレームにはめ込み、ネジとワッシャー2枚で固定します（4箇所）。

使用ネジ [STEP-1]	
	Z01 ネジ
	Z03 スプリングワッシャー
	Z04 アークワッシャー

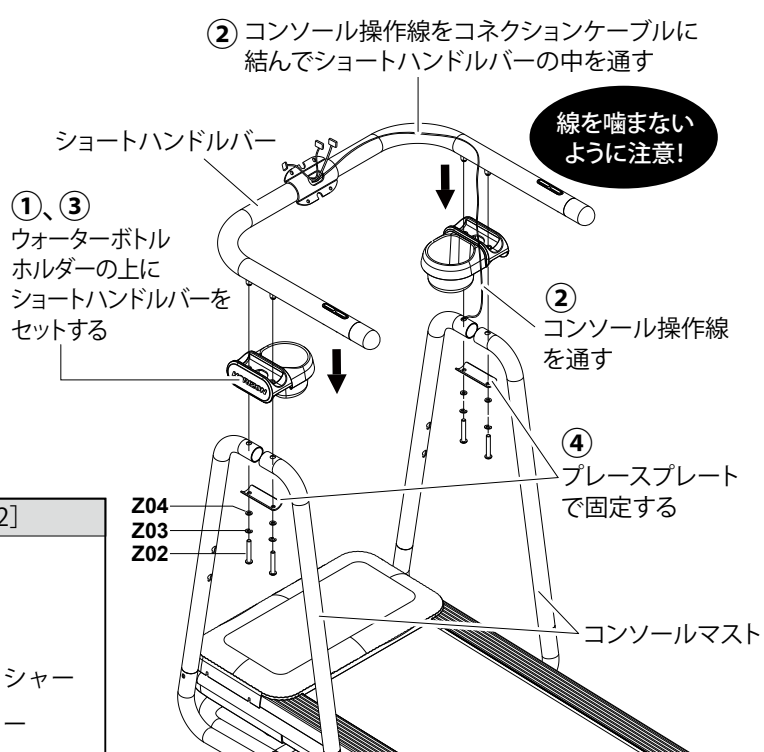


2 ショートハンドルバーとウォーターボトルホルダーを取り付けます。

- ① 左右のコンソールマストにウォーターボトルホルダーをセットします。その際、右側のウォーターボトルホルダーにコンソール操作線を通します。
- ② コンソール操作線をショートハンドルバーの接続ケーブルに結んで、ハンドルバー内部を通して中央のケーブル口から引き出します。
- ③ ショートハンドルバーをウォーターボトルホルダーの上にセットします。

- ④ コンソールマスト下側にプレースプレートをあてがって、ネジとワッシャー2枚で固定します（4箇所）。

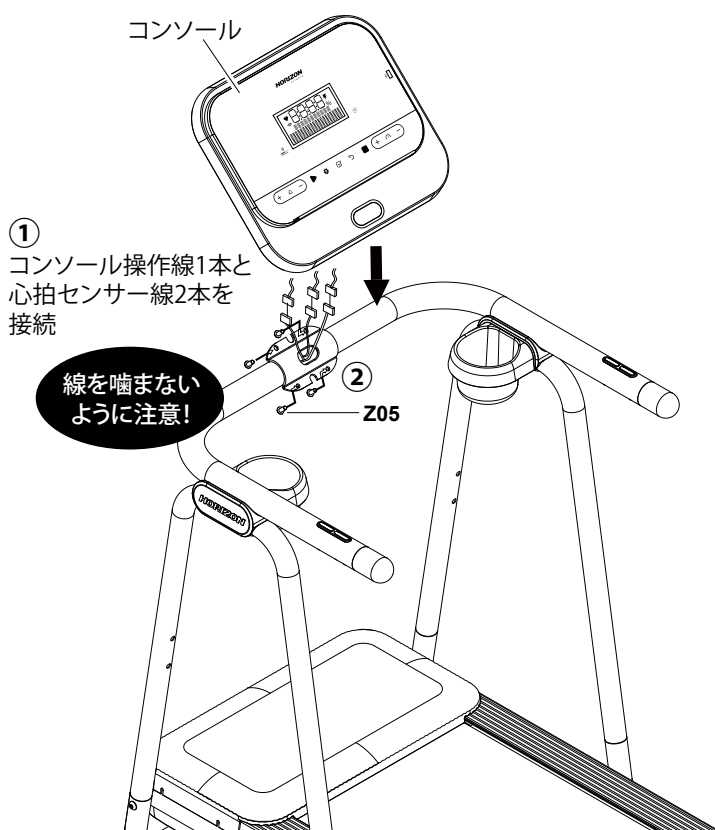
使用ネジ [STEP-2]	
	Z02 ネジ
	Z03 スプリングワッシャー
	Z04 アークワッシャー



3 コンソールを取り付けます。

- ① ショートハンドルバー中央とコンソール裏面から出ているコンソール操作線（1本）と心拍センサー線（2本）のコネクタを接続します。
- ② コンソールをショートハンドルバーにネジで固定します（4箇所）。
※仮締めではなく、増し締めして固定してください。

使用ネジ [STEP-3]
 Z05 ネジ

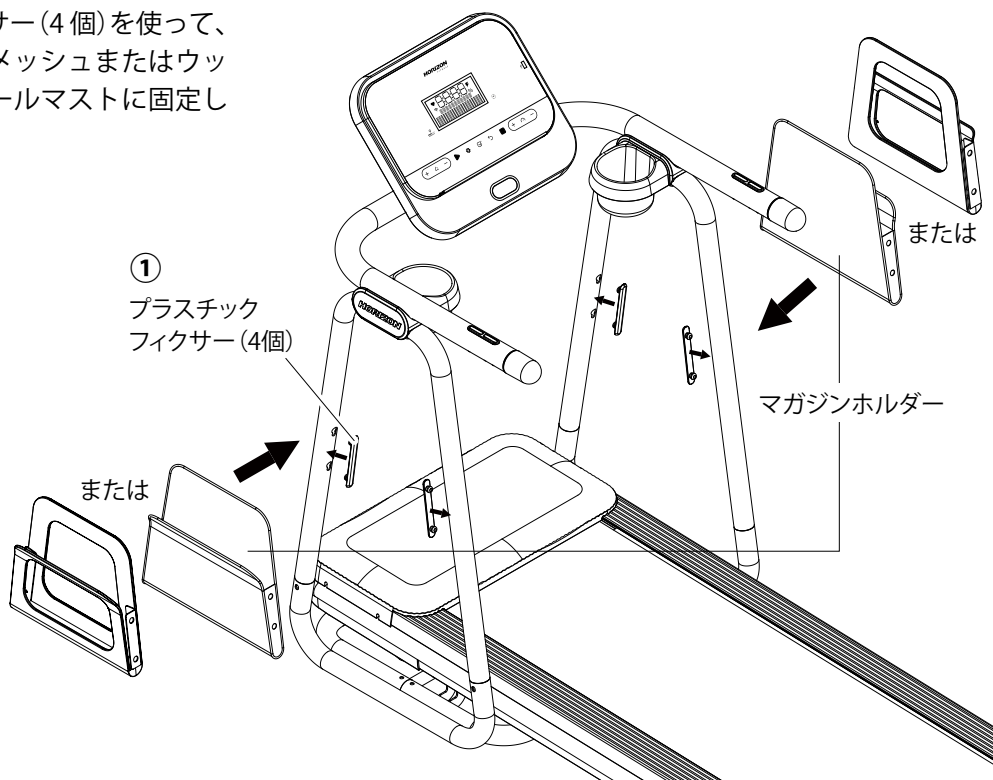


4 マガジンホルダーを取り付けます。

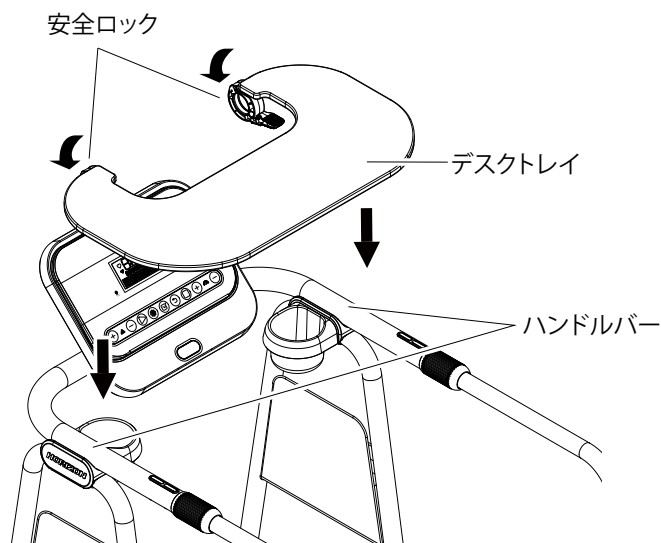
- ① プラスチックフィクサー（4個）を使って、マガジンホルダー（メッシュまたはウッド）を左右のコンソールマストに固定します。

※ロングハンドルバーを取り付けない場合は、ここで各部を増し締めしてがたつきがないことを確認します。

※ロングハンドルバーを取り付ける場合は「ロングハンドルバーの取付」（P.7）を参照してください。



5 デスクトレイをハンドルバーに取り付けます。



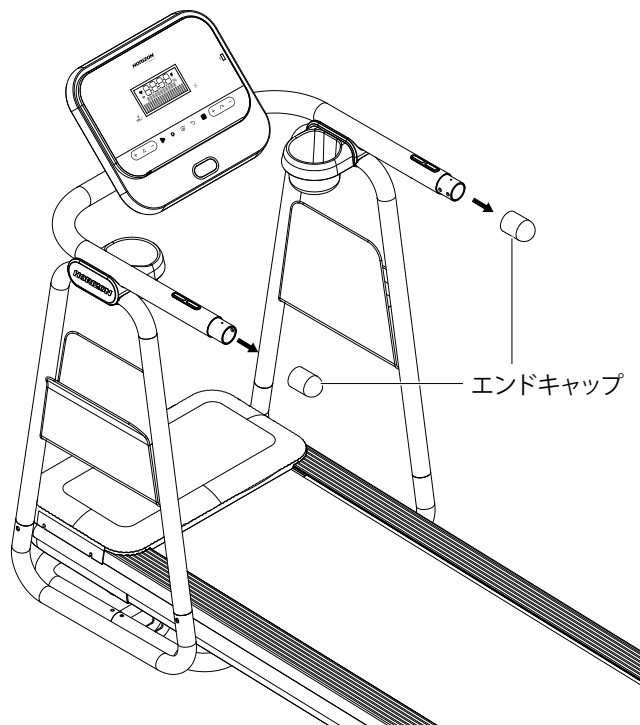
- ① デスクトレイをハンドルバーにかぶせます。
- ② 安全ロックを締めて固定します（2箇所）。

ご注意

本体を閉じるときはデスクトレイを取り外してください。

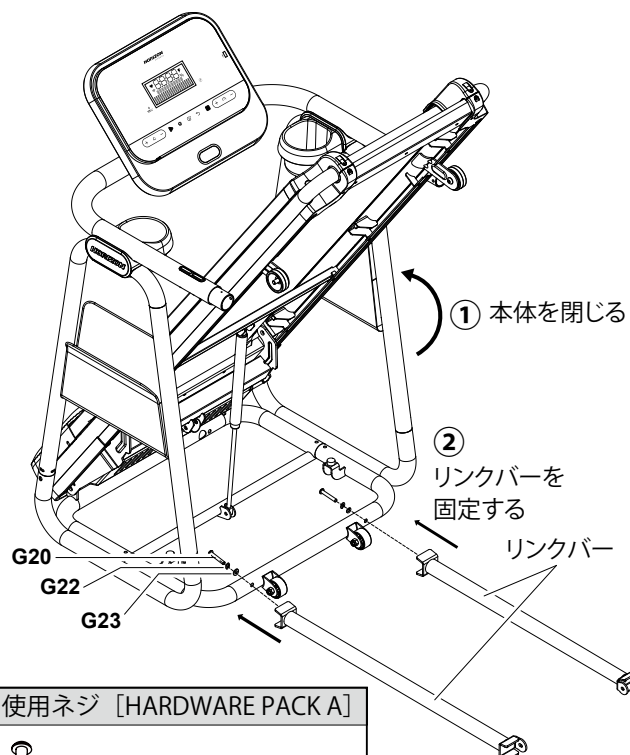
■ ロングハンドルバーの取付（オプション）

1 ショートハンドルバーのエンドキャップを取り外します。



2 リンクバーを取り付けます。

- ① 本体を閉じます（「本体の開閉」（P.9）参照）。
- ② メインフレームにリンクバーをネジとワッシャー 2 枚で固定します（2箇所）。



使用ネジ [HARDWARE PACK A]

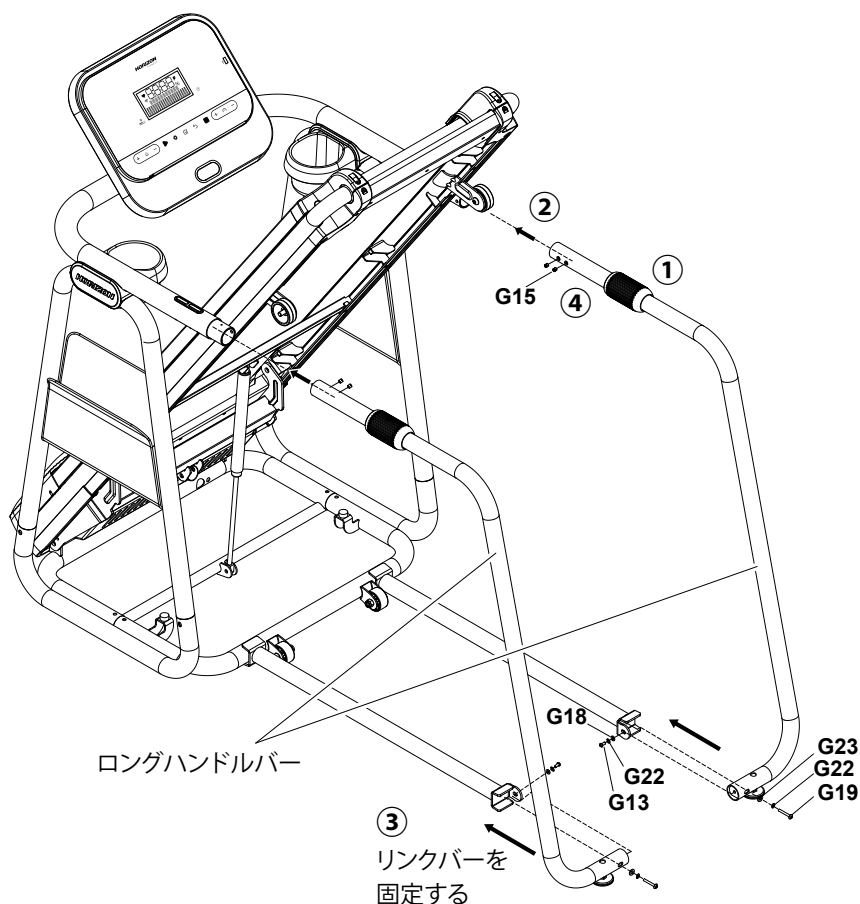
- G20 ネジ
- G22 スプリングワッシャー
- G23 アークワッシャー

3 ロングハンドルバーを取り付けます。

- ① スリーブをロングハンドルバーに入れて前側にスライドします。
- ② ロングハンドルバーをショートハンドルバーに差し込みます。
- ③ リンクバーを固定します。
- ④ デッキを下ろしてから、ロングハンドルバーをショートハンドルバーに固定します。

使用ネジ [HARDWARE PACK B]

-  **G19** ネジ
-  **G22** スプリングワッシャー
-  **G23** アークワッシャー
-  **G18** ネジ
-  **G22** スプリングワッシャー
-  **G23** アークワッシャー
-  **G15** キャップ

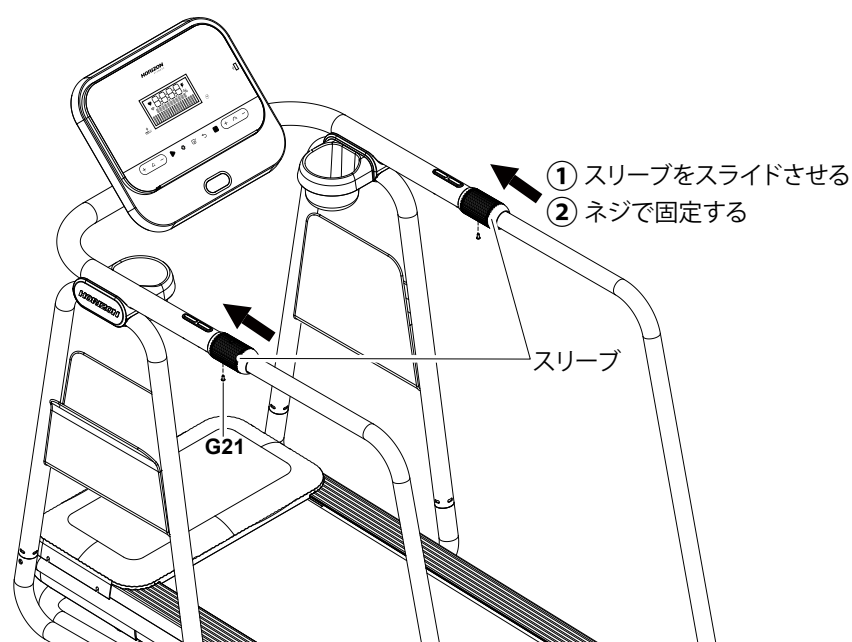


4 スリーブを固定します。

- ① スリーブをショートハンドルバー側にスライドさせます。
- ② スリーブをネジで固定します (2箇所)。

使用ネジ [HARDWARE PACK C]

-  **G21** ネジ

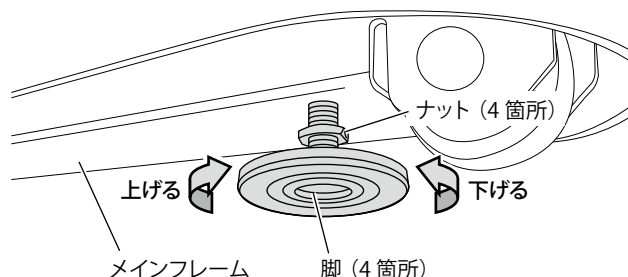


すべての取り付けが完了したら、各部を増し締めしてがたつきがないことを確認します。



■ 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個の脚を左右に回して調整します。調整したら脚のナットを締め付けて固定します。



■ 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

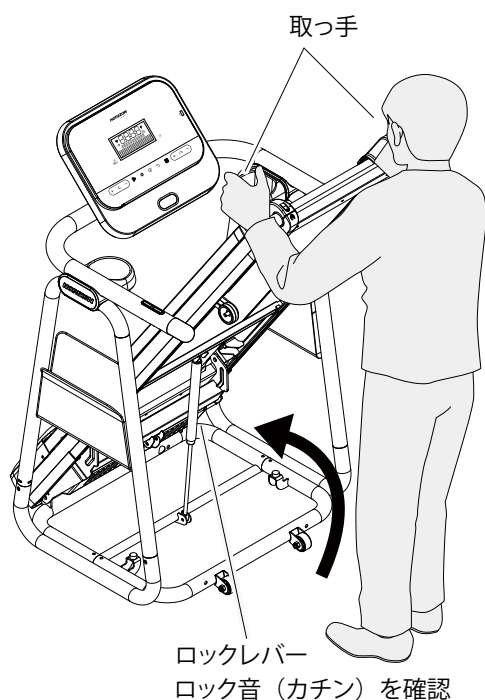
- ・電源コードを取り外してください。
- ・開閉時に指を挟まないようにご注意ください。

●閉じる

ランニングデッキ端の取っ手を両手で持ち、「カチン」と音がしてロックされるまで持ち上げます。

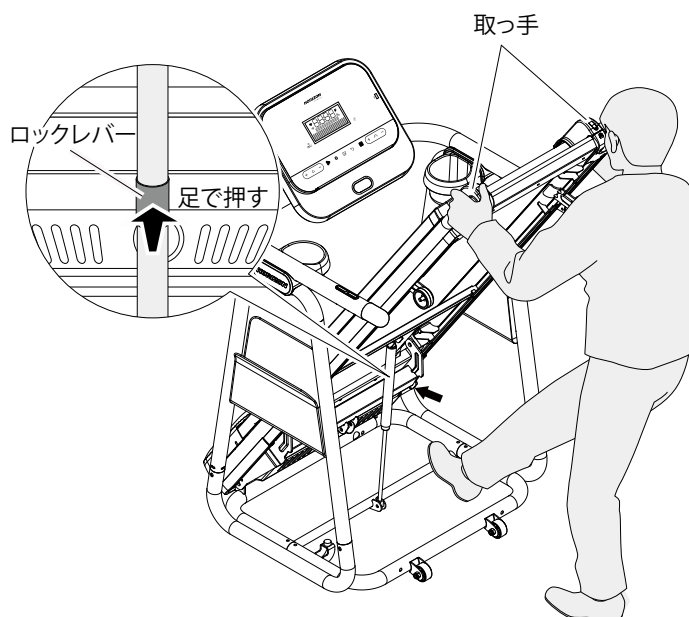
ご注意

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

取っ手を両手で持ち、黄色のロックレバーを足で押してロックを解除します。
本体は自重で自動的に開きます。



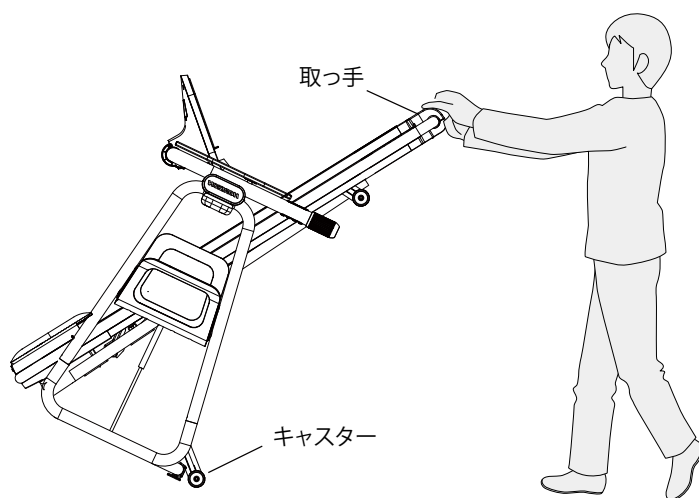
移動と保管

本体を閉じた状態で移動、保管をします。本体下部にキャスターが付いています。ランニングデッキ端の取っ手を両手で持ち、本体を傾けて移動します。

※ロングハンドルバー（オプション）を取り付けている場合はキャスターで移動できません。

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。

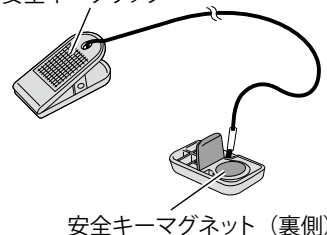


安全キーの装着

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。安全キーのひもは、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。

安全キークリップ

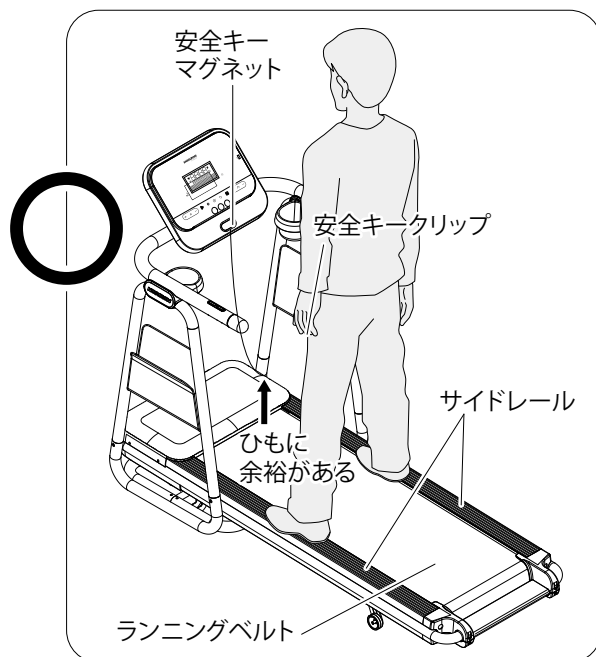


安全キー
マグネット (表側)

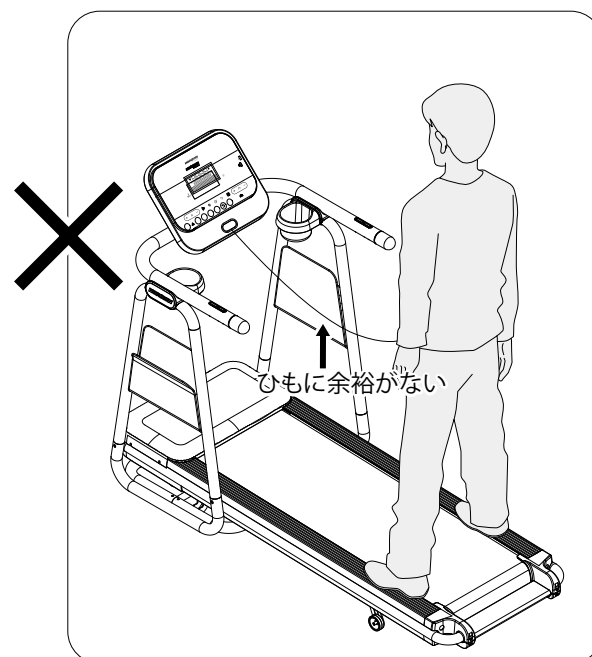
安全キー
マグネット (裏側)

正しくセット

安全キーマグネット (裏側)



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。



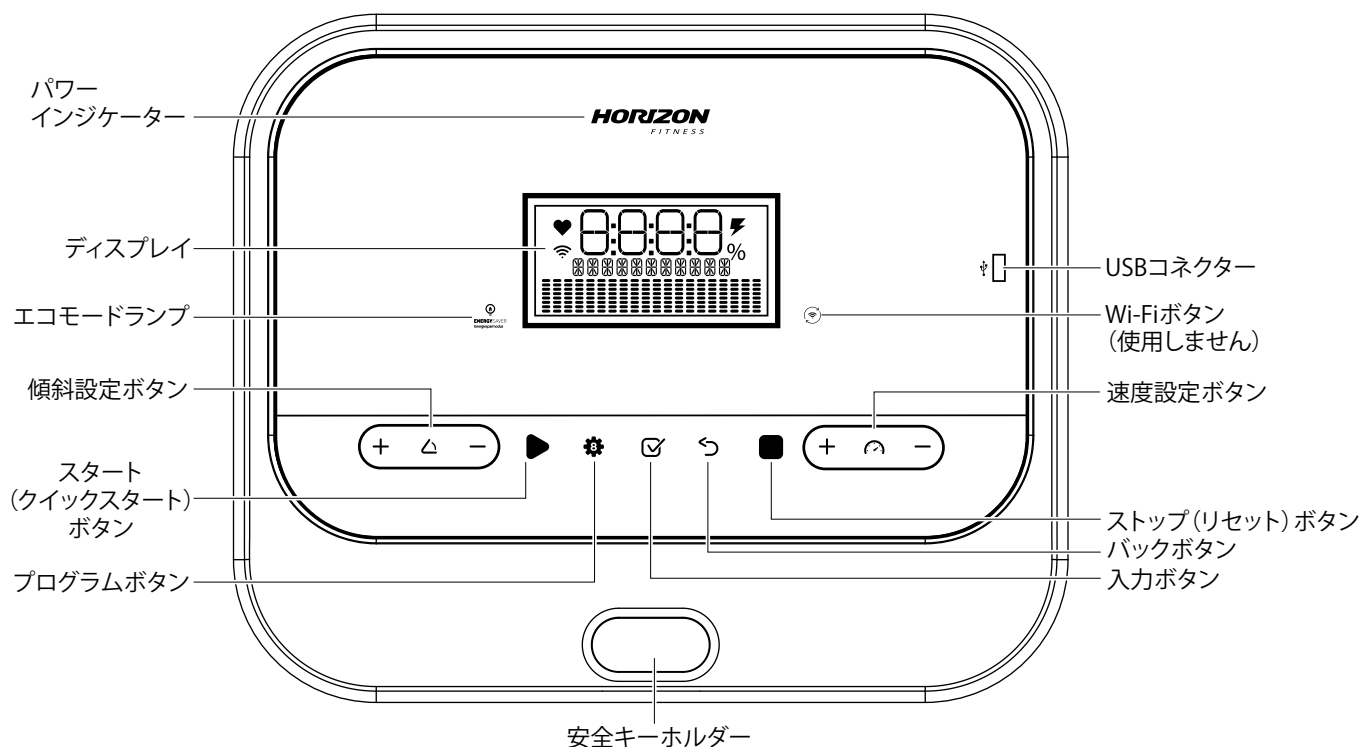
ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全キーのひもに余裕がない状態では使用しないでください。

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。



コンソールの使いかた



●スタート（クイックスタート）ボタン

押すと3カウント後に運動（またはプログラム）が開始されます。

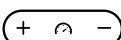
●ストップ（リセット）ボタン

運動中に押すと一時停止します。スタート（クイックスタート）ボタン  を押すと再開します。一時停止のまま5分経過するとディスプレイがリセットされます。このボタンを長押しした場合もディスプレイがリセットされます。

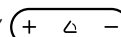
ご注意

スタート（クイックスタート）ボタン  を押して運動を再開した場合、一時停止前の速度に戻ります。速度が急激に上がることがあるので注意してください。
無理がある場合は、ストップ（リセット）ボタン  を長押しして運動をリセットするか、安全キーを抜いて本製品を停止してください。

●速度の設定

コンソールの速度設定ボタン  で変更します。

●傾斜の設定

コンソールの傾斜設定ボタン  で変更します。

●安全キーホルダー

安全キーを安全キーホルダーにセットするとビープ音（ピーピー）が鳴り、初期画面が表示されます（ P.10）。安全キーが外れると本製品は緊急停止します。

●バックボタン

バックボタン  を押すと操作を一つ前に戻すことができます。

●エコモードランプ

本製品がエコモードのときに点灯します。

●入力ボタン

プログラムの設定で選択を確定します。また、運動中に押すとディスプレイの表示を変更します。

●プログラムボタン

プログラムを選択します。

●USB コネクター

USB 機器を充電します。

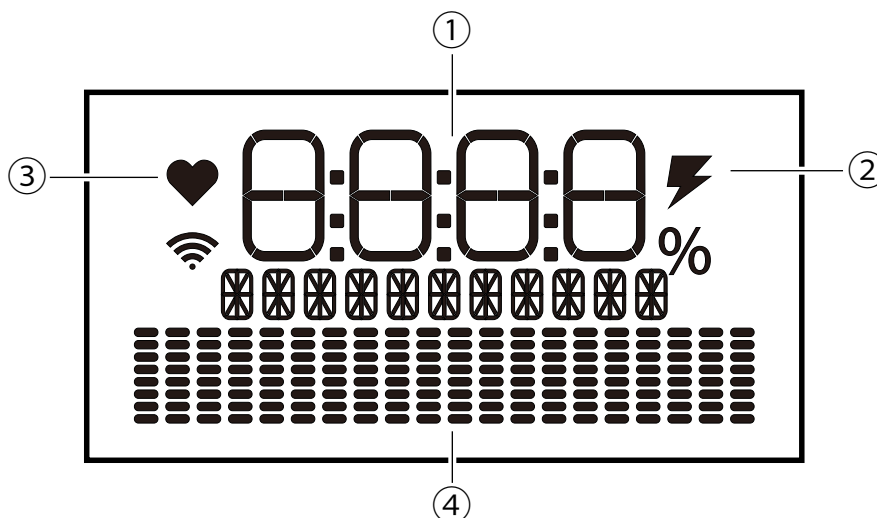
●パワーインジケータ

電源 ON 時は HORIZON ブランドマークが点灯します。



ディスプレイの見かた

状況に合わせていろいろな情報が表示されます。



① 運動情報が表示されます。

運動中に入力ボタン  を押すと表示内容が切り替わります。

- ・時間 : 走行により経過した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。
- ・傾斜（Incline） : ランニングベルト面の傾斜を 0.5%単位で表示します。
- ・速度（KM/H） : 走行速度（走行面の移動速度）を 0.1km/h 単位で表示します。
- ・距離（DIS/KM） : 走行した距離を 0.01km 単位で表示します。
- ・カロリー（Calories） : 走行中に消費したカロリーを 1 キロカロリー（kcal）単位で表示します。
消費量は速度や傾斜、ユーザー設定（体重、年齢、性別）で異なります。
- ・歩数（Step） : 走行した歩数を表示します（0.8m = 1 歩）。
- ・心拍数（Heart Rate） : 心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

② USB 機器を充電している場合に点灯します。

③ 心拍数計測中に点滅します。心拍数を計測する場合は心拍数センサーを両手で握ります（☞ P.20）。

④ プログラム表示：選択したプログラムの進行状況を表示します。

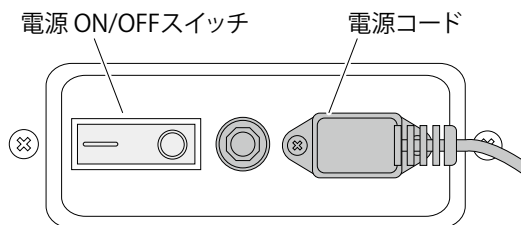


基本的な使いかた（クイックスタート）

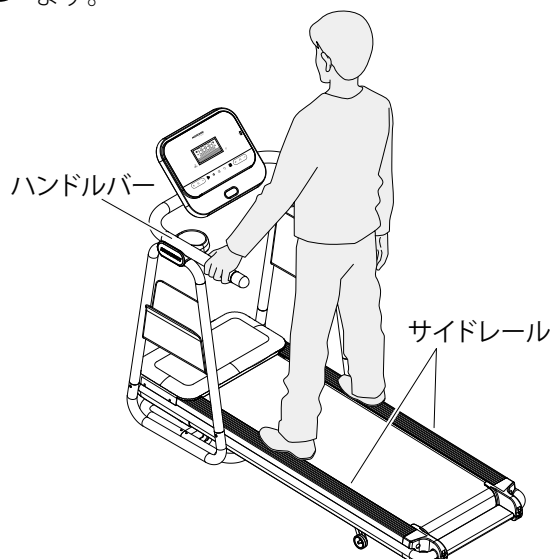
お願い

- ・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。

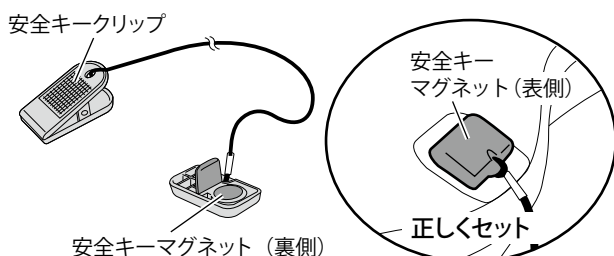
- 1** 電源コードを接続して、電源スイッチを ON にします。



- 2** サイドレールに立って、ハンドルバーを握ります。



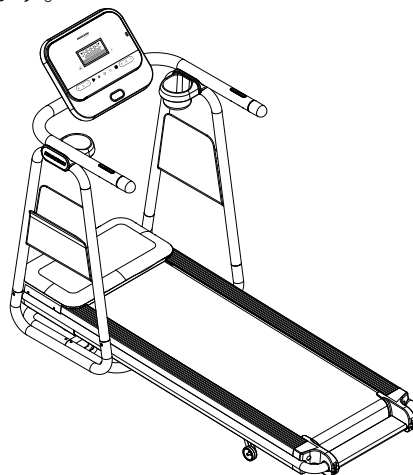
- 3** 安全キーを装着します（☞ P.10）。



- 4** スタート（クイックスタート）ボタン ▶ を押して運動を開始します。

※ユーザー登録をしている場合はユーザー名を選択してからスタート（クイックスタート）ボタン ▶ を押します。

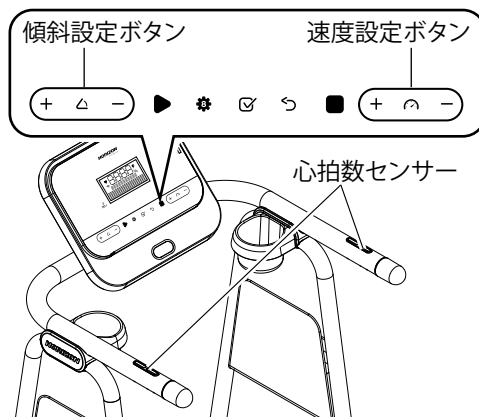
- 5** 3 カウント後にランニングベルトが動き始めます。最初は時速 0.8km、傾斜 0% で動き始めます。



- 6** 速度、傾斜を調節します。

速度：コンソールの速度設定ボタン + ◁ ▷ - で設定します。

傾斜：コンソールの傾斜設定ボタン + △ ▽ - 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。
※チェストトランスミッター（別売）の使用方法は P.20 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。



ユーザーを登録する

ユーザー情報（体重、年齢）を登録することができ、より正確な消費カロリーが表示されます。情報は保存され、次回から設定を短縮することができます。

- 参 考**
- ・各操作は、＋ボタン  で選択して、入力ボタン  で確定します。
 - ・操作開始前に電源を ON にして、安全キーを装着してください（[P.10](#)）。

■ 初回

- 1 ディスプレイに「SELECT USER」が表示されたら、＋ボタン  で「EDIT USER」を選択します。
- 2 登録するユーザー番号（USER 1 ～ USER 4）を選択します。
- 3 画面の指示に従って、体重（WEIGHT）、年齢（AGE）を設定します。
- 4 プログラムを選択して各種設定をします（[P.15 ～ 19](#)）。
- 5 「PRESS START」が表示されたらスタート（クイックスタート）ボタン  を押します。
運動がスタートします。

※入力したユーザー情報は本製品に記憶され、次回はユーザーを選択すると同じ設定で運動ができます。

■ 2 回目以降の使用

- 1 ディスプレイに「SELECT USER」が表示されたら、使用するユーザー（USER 1 ～ USER 4）を選択します。
- 2 「PRESS START」が表示されたらスタート（クイックスタート）ボタン  を押します。
運動がスタートします。

■ 設定したユーザー情報の編集

- 1 ディスプレイに「SELECT USER」が表示されたら、＋ボタン  で「EDIT USER」を選択します。
- 2 編集するユーザーを選択して体重と年齢を入力します。
- 3 プログラムを選択し、各種設定をします（[P.15 ～ 19](#)）。
- 4 「PRESS START」が表示されたらスタート（クイックスタート）ボタン  を押します。
運動がスタートします。

変更したユーザー情報は記憶されます。



プログラムで運動する

本製品には 8 種類の運動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
P1	マニュアル (MANUAL)	時間、速度、傾斜を設定	P.15
P2	5000 ステップ (STEP 5000)	歩幅に基づいた健康プログラム	P.15
P3	ローリングヒル (ROLLING HILLS)	アップダウンを含むスタミナアップ	P.16
P4	マウンテンクライム (MOUNTAIN CLIMB)	山の登り下りを模した強化プログラム	P.16
P5	体重減量 (WEIGHT LOSS)	減量に適したプログラム	P.17
P6	インターバル (INTERVALS)	スピード、持久力の強化	P.18
P7	目標心拍数 [スピード] (HRC SPEED)	目標心拍数に基づくプログラム	P.19
P8	カスタム (CUSTOM)	セグメントごとに速度、傾斜を設定	P.19

■ P1：マニュアル (MANUAL)

設定した時間、速度、傾斜で運動します。

- 1 ユーザーを選択してプログラムを選ぶか (☞ P.14)、プログラムボタン  を押して「MANUAL」を表示させ、入力ボタン  を押して選択します。
- 2 時間、速度、傾斜を設定します。
- 3 スタート (クイックスタート) ボタン  を押します。

※ 速度および傾斜は運動中いつでも変更可能です。

■ P2：5000 ステップ (STEP 5000)

5,000 歩を完走するプログラムです。歩数は 4,999 歩からカウントされ、0 になると終了します。

- 1 ユーザーを選択してプログラムを選ぶか (☞ P.14)、プログラムボタン  を押して「STEP 5000」を表示させ、入力ボタン  を押して選択します。
- 2 速度、傾斜を設定します。
- 3 スタート (クイックスタート) ボタン  を押します。

※ 歩数は身長 170cm の平均歩幅である 1 歩 = 0.8 m を基準に計算しています。

■ P3：ローリングヒル（ROLLING HILLS）

負荷の強弱がゆるやかに変化するプログラムです。運動時間に応じて負荷が自動的に変化します（表参照）。

- 1 ユーザーを選択してプログラムを選ぶか（☞ P.14）、プログラムボタン  を押して「ROLLING HILLS」を表示させ、入力ボタン  を押して選択します。
- 2 時間、レベルを設定します。
- 3 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

ローリングヒル(10レベル:速度のみ)												
速度変化と30秒ごとのセグメント繰り返し												
セグメント	ウォームアップ		1	2	3	4	5	6	7	8	クールダウン	
時間	4分		30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	4分	
レベル1	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
レベル2	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
レベル3	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
レベル4	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
レベル5	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
レベル6	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
レベル7	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
レベル8	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
レベル9	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
レベル10	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

■ P4：マウンテンクライム（MOUNTAIN CLIMB）

傾斜が自動的に変化します（表参照）。登山をイメージしたプログラムです。

- 1 ユーザーを選択してプログラムを選ぶか（☞ P.14）、プログラムボタン  を押して「MOUNTAIN CLIMB」を表示させ、入力ボタン  を押して選択します。
- 2 時間、レベルを設定します。
- 3 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

マウンテンクライム(12レベル)													
傾斜変化と30秒ごとのセグメントの繰り返し													
セグメント	ウォームアップ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	クールダウン
時間	4分		30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	4分
レベル1	0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0
レベル2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	0
レベル3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2	0
レベル4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	0
レベル5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3	0
レベル6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	0
レベル7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4	0
レベル8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	0
レベル9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5	0
レベル10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	0
レベル11	1	2	6	6.5	7	7.5	8	9	7.5	7	6.5	6	1
レベル12	1	2	6.5	7	7.5	8	8.5	9.5	8	7.5	7	6.5	1

■ P5：体重減量（WEIGHT LOSS）

体重の減量に最適なプログラムです。運動時間に応じて負荷が自動的に変化します（表参照）。

- 1 ユーザーを選択してプログラムを選ぶか（☞ P.14）、プログラムボタン  を押して「WEIGHT LOSS」を表示させ、入力ボタン  を押して選択します。
- 2 時間、レベルを設定します。
- 3 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

体重減量 (10レベル)													
速度・傾斜変化と30秒ごとにセグメントの繰り返し													
セグメント	ウォームアップ		1	2	3	4	5	6	7	8	クールダウン		
時間	4分		30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	30秒	4分		
レベル1	傾斜	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	速度	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
レベル2	傾斜	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
	速度	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
レベル3	傾斜	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	速度	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
レベル4	傾斜	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	速度	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
レベル5	傾斜	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	速度	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
レベル6	傾斜	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	速度	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
レベル7	傾斜	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	速度	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
レベル8	傾斜	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	速度	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
レベル9	傾斜	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	速度	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
レベル10	傾斜	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	速度	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

■ P6：インターバル (INTERVALS)

スピード、持久力、フィットネスレベルの強化に最適なプログラムです。スピードが自動的に変化します（表参照）。

- 1 ユーザーを選択してプログラムを選ぶか（☞ P.14）、プログラムボタン  を押して「INTERVALS」を表示させ、入力ボタン  を押して選択します。
- 2 時間、レベルを設定します。
- 3 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

インターバル(10レベル)						
速度変化とセグメントが60秒/30秒ごとに繰り返し						
セグメント	ウォームアップ		1	2	クールダウン	
時間	4分		60秒	30秒	4分	
レベル1	1	1.5	2	4	1.5	1
レベル2	1	1.5	2	4.5	1.5	1
レベル3	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
レベル4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
レベル5	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
レベル6	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
レベル7	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
レベル8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
レベル9	2	3	4	8	3	2
レベル10	2	3	4	8.5	3	2

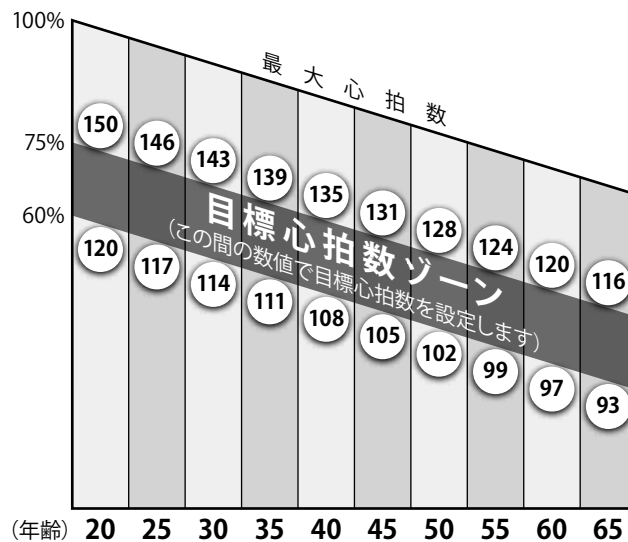
■ P7：目標心拍数 [スピード] (HRC SPEED)

心臓への負担を考慮して心拍数を計測しながら速度を調整するプログラムです。
最大心拍数、目標心拍数は次の方法で計算します。

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 最大心拍数の計算方法 | <p>最大心拍数は「220 - 年齢」で簡易的に計算します。
 (例：30 歳) $220 - 30 = 190$ 拍</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 目標心拍数の計算方法 | <p>最大心拍数に対する百分率で目標心拍数を計算します。
 (例：30 歳 /55% の場合) $(220 - 30) \times 0.55 = 105$ 拍</p> |

米国心臓協会では、最大心拍数の 60% から 75% の範囲で運動することを推奨しています。

次の図で、年齢の列を上にとどって、60% から 75% の目標心拍数を見つけます。



心拍数を計測するため、心拍数センサーを両手で握るか、または別売のチェストトランスミッター（👉 P.20）を装着して行ないます。

- 1 ユーザーを選択してプログラムを選ぶか (☞ P.14)、プログラムボタン  を押して「HRC SPEED」を表示させ、入力ボタン  を押して選択します。
- 2 時間、目標心拍数を設定します。
- 3 スタート (クイックスタート) ボタン  を押します。

■ P8：カスタム (CUSTOM)

時間、速度、傾斜の組み合わせを自由に設定します。
カスタム（CUSTOM）プログラムは1～15のセグメント（SEGMENT）で構成されます。

- 1 ユーザーを選択してプログラムを選ぶか(☞ P.14)、プログラムボタン  8 を押して「CUSTOM」を表示させ、入力ボタン  を押して選択します。
- 2 時間を設定した後、「SEGMENT1 ～ 15」の速度、「SEGMENT1 ～ 15」の傾斜をそれぞれ設定します。
- 3 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

※一度設定したプログラムは自動的に記憶されます。2回目以降は「CUSTOM」を選択し、スタート（クイックスタート）ボタン  を押して記録されたプログラムで運動を開始します。



高度な使いかた

■ 心拍数センサーの使いかた

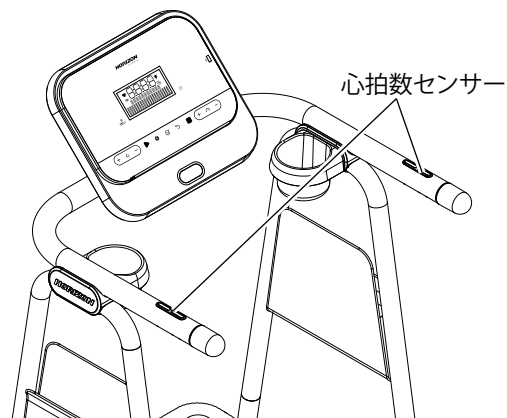
本製品では2つの心拍数センサーを使うことができます。

- ① ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー
- ② 別売のチェストトランスミッター

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。

※表示される心拍数はあくまで目安として参照ください。

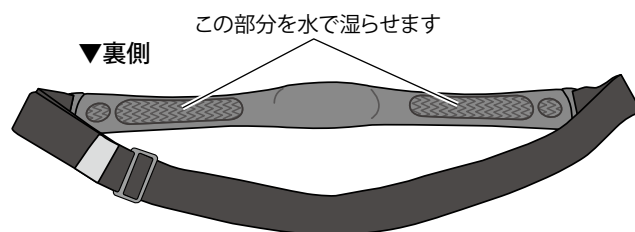


② チェストトランスミッター（心拍数遠隔測定器）：別売 ※ 5khz 対応になります

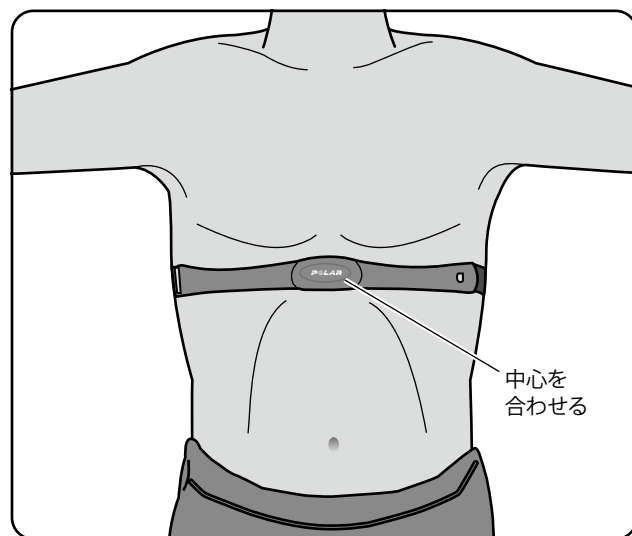
より正確な心拍数を測定したり、心拍数に基づいたプログラムで運動するときは、別売のチェストトランスミッターを使用します（☞ P.28）。

使い方

- 1) 通電を良くするために電極部を水で湿らせます。



- 2) ベルトの中心（POLAR ロゴマーク）を胸骨のすぐ上または胸筋の真下に合わせます。
- 3) ストラップの長さを調節してセンサーが肌に密着するようにします。

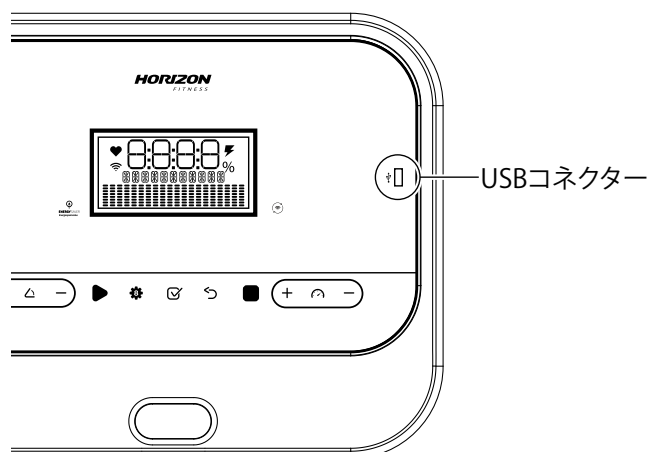


ご注意

- ・チェストトランスミッターは医療用の装置ではありません。エクササイズ専用にお使いください。
- ・さまざまな要因で計測値が変動することがあります。

■ USB 機器の充電

音楽プレーヤーなど USB 機器を充電しながら使うことができます。





■ ランニングベルトの調節

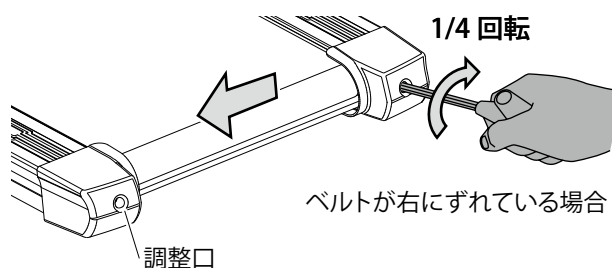
ご注意

- ・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。
- ・誤った調節をすると故障の原因になります。不慣れな方はカスタマーサービスにご連絡ください（☎ P.29）。

● センタリング調節

ベルトの左右位置がずれた場合はセンタリング調節をします。センタリング調節はベルトを時速 5km/h で動かしながら行ないます。

- 1 ベルトを時速 5km/h で動かしながら、ランニングデッキ端の調整口に付属の T レンチ（8mm）を差し込みテンションボルトを調節します。



- 2 時計回りに 1/4 回転ずつ回してベルト位置を確認しながら調節します。

- ・ベルトが右にずれている場合（左方向に調節する）：右側のテンションボルトを調節
- ・ベルトが左にずれている場合（右方向に調節する）：左側のテンションボルトを調節

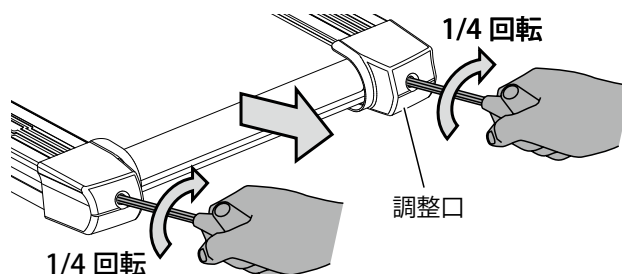
● ベルト張り調節

走行中にベルトが滑る感覚があれば張りを調節します。

ご注意

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。

- 1 電源を OFF にして電源コードを外します。
- 2 ランニングデッキ端の右側の調整口に付属の 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。



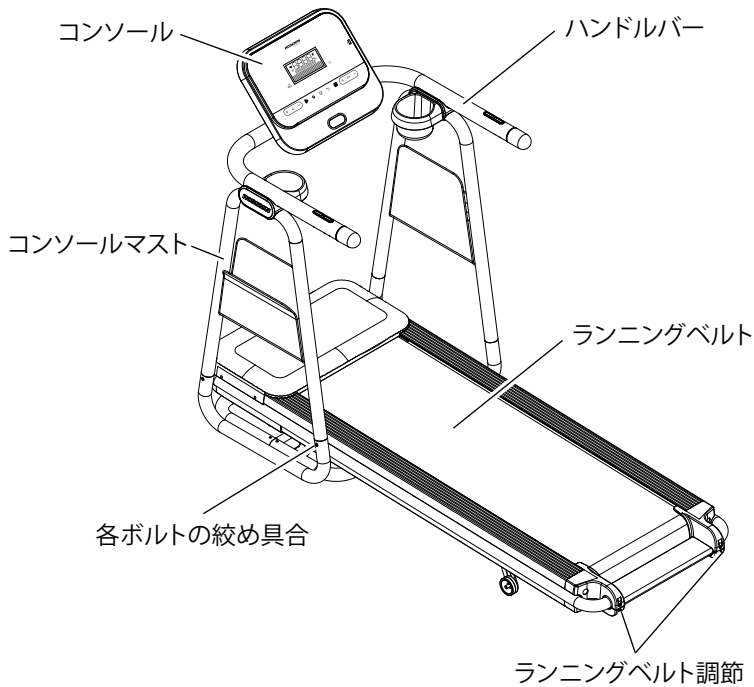
■ お手入れのしかた

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。

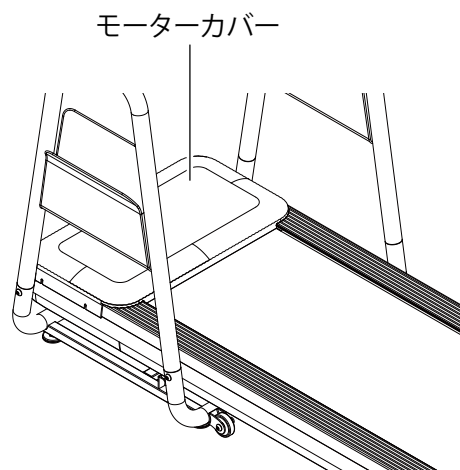
清掃時は電源 OFF・電源コードを外す

毎回の使用後	・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 ・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.29) ・ランニングベルトの張りとセンタリングを確認 (㊞ P.22)
毎週	本製品の下の方ホコリ等を掃除機等で清掃
6 ヶ月ごと	・モーターカバー内清掃 (㊞ P.24) ・ランニングデッキにシリコンオイルを塗布 (㊞ P.24) ※「LUBE BELT」が表示された場合もシリコンオイルを塗ります。
不定期	図の箇所に緩みや汚れがないか確認して清掃・調節  The diagram shows a treadmill with the following labeled parts: - コンソール (Console) - コンソールマスト (Console Mast) - ハンドルバー (Handrail) - ランニングベルト (Running Belt) - ランニングベルト調節 (Running Belt Adjustment) - 各ボルトの締め具合 (Tightening of all bolts)

■ 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。



■ 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、付属のシリコンオイルを塗布し、ランニングデッキの滑りを良くしてください。

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。

参考

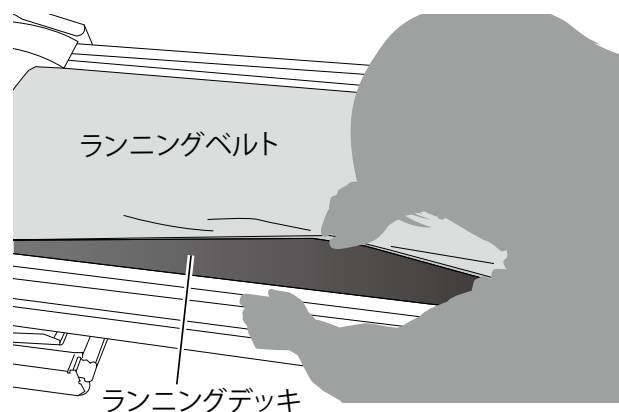
「LUBE BELT」が表示された場合はシリコンオイルを塗布してから「LUBE BELT 機能」（☞ P.25）を参照してロックを解除します。

- 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（「ベルト張り調節」（☞ P.22）参照）。

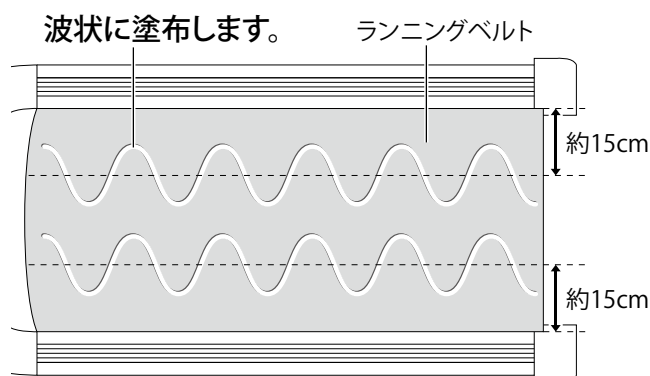
図のようにランニングベルトがめくれ上がる程度に緩めます。

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。



- 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。
- 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。
- 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なってください（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。

- 「シリコンオイルの塗布（6ヶ月ごと）」（☞ P.24）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。
- 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  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。
- 「ランニングベルトの調節」（☞ P.22）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。
- 「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。
- 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。	- 電源コードが外れている。 - 電源コードが断線している。 - 電源コードが本体に正しく接続されていない。 - 電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。	- 電源コードを確認してください。 - 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。 - 電源 ON/OFF スイッチを ON にしてください。
ランニングベルトが動かない。	- 電源コードがコンセントに正しく接続されていない。 - 安全キーが正しくセットされていない。 - 電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。 - コンセントに AC100V/15A の容量がない。	- 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。 - 安全キーを確実にセットしてください。 - 電源 ON/OFF スイッチを ON にしてください。 - 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。
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。	- ランニングベルトにごみやほこりを巻き込んでいる。 - ランニングベルトの張り具合が弱い。	- 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。 「ベルト張り調節」(P.22) を参照してください。
ランニングベルトが左右どちらかにずれている。	ランニングベルトの左右のバランスが悪い。	「センタリング調節」(P.22) を参照してください。
本体の下に黒いものが落ちている。	- ランニングベルトが使用になじんできた。 - 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。 - 新しいシューズの底の部分が削れ落ちた。	- 故障ではありません。 - 本体の下を定期的に清掃してください。
速度・傾斜の調節ができない。	- ボタン部分が壊れている。 - 制御回路の故障、または断線。	カスタマーサービスにご連絡ください。(P.29)
心拍数の計測がおかしい。	心拍数センサーを両手で正しく握っていない。	心拍数センサーを両手で正しく握ってください。
本体設置時、がたつきがある。	本製品を平坦な場所で使用していない。	- 本製品は、平坦な場所でご使用ください。 - 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。
ディスプレイに「LUBE BELT」と表示された。	LUBE BELT 機能により本体がロックしている。	「LUBE BELT 機能」(P.25) に従ってロックを解除してください。
「LUBE BELT」を解除しても、またすぐに「LUBE BELT」が表示されてしまう。	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。	「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。



よくある質問と回答

最新の情報は弊社ホームページの FAQ をご覧ください。

<http://horizonfitness.co.jp/category/faq/>

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％が約 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。

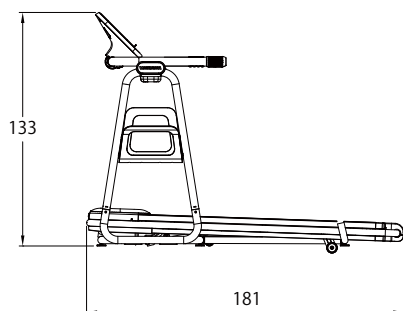


別売品

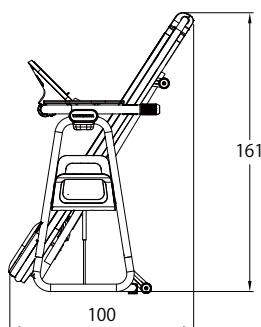
オリジナルフロアマット	弊社オリジナルのゴムマットは、振動・ノイズの軽減や床の保護に役立ちます。 ※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。 型式：YHZM0007（200cm × 90cm × 9.5mm）
チェストトランスミッター	心拍数遠隔測定器 型式：Polar 社製 T31C 心拍センサー 「心拍数センサーの使いかた」（☞ P.20）

機械寸法

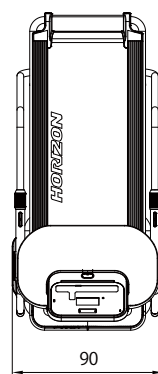
■使用状態



■保管状態



単位: cm



製品仕様

名称	Citta TT5.0
ドライブモーター	2.0 CHP (通常時) 2.5CHP (最大時)
速度	0.8 ~ 16km/h
傾斜	0 ~ 10%
ランニング面	127 × 46cm
ベルト厚み	1.4mm
衝撃緩和クッション	VRC (バリアブルレスポンスクッション)
プログラム	8 (マニュアル/5000 ステップ/ローリングヒル/マウンテンクライム/体重減量/インターバル/目標心拍数[スピード]/カスタム)
スピーカー	—
ハンドグリップ心拍数	○

POLAR 心拍数対応	○
ViewFit 対応	—
本体寸法	使用時: 181 x 90 x 133 cm 折畳時: 100 x 90 x 161 cm
梱包寸法	本体サイズ: 191 x 85 x 30 cm デスクサイズ: 80 x 53 x 16 cm
本体重量	91 kg (デスクトレイ込み)
梱包重量	本 体: 94kg デスク: 4kg
最大使用者重量	115kg
電源	100V

※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。
 - 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
 - 天災、火災、地震等による故障
 - 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
 - お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
 - 保管上の不備
 - 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
 - 本製品本来の使用目的以外の使用
 - 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、および保証期限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。
- 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 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	Citta TT5.0
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けるとスムーズです)



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: 03-5419-3560 FAX: 03-5419-3562

<https://johnsonjapan.com>

