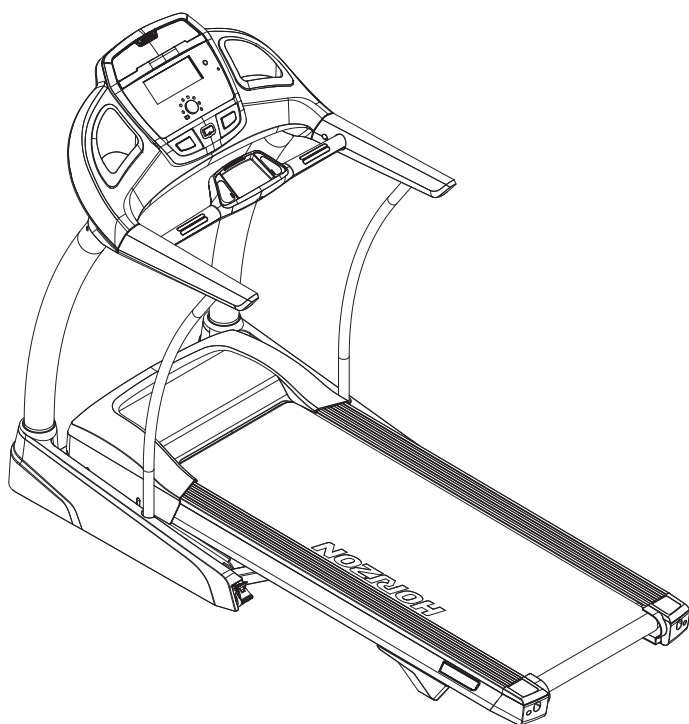


ト レ ッ ド ミ ル

TREADMILL

Elite T7.1

取扱説明書



特長

- ▶ Wi-Fi/Bluetooth 接続に対応
- ▶ インテリジェントドライブで簡単操作
- ▶ 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
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
■ インテリジェントドライブの使いかた	12
基本的な使い方（クイックスタート）	13
アカウント作成とネットワーク接続（初回のみ）	14
■ ViewFit アカウントの作成	14
■ 本製品をネットワークに接続	15
■ 本製品へのユーザーの登録	17
■ ユーザー情報の編集と削除	17
運動記録の見かた	18
プログラムで運動する	19
■ プログラムでの運動のしかた	19
■ P0：マニュアル（MANUAL）	19
■ P1：スプリント 8（SPRINT 8）	20
■ P2：ディスタンス（DISTANCE）	21
■ P3：カロリー（CALORIES）	21
■ P4：インターバル（INTERVALS）	22
■ P5：パフォーマンス（PERFORMANCE）	25
■ P6：心拍数（TARGET HEART RATE）	27
■ P7：ステップ（SETPS）	29
■ P8：カスタム（CUSTOM）	30
高度な使いかた	31
■ 心拍数センサーの使いかた	31
■ エコモードの使いかた	32
■ 音楽を聴く	32
■ 世界の景色の中で走る（パスポートプレーヤー）	33
メンテナンス編	
メンテナンスのしかた	34
■ ランニングベルトの調節	34
■ お手入れのしかた	35
■ モーターカバー内清掃（6 ヶ月ごと）	36
■ シリコンオイルの塗布（6 ヶ月ごと）	36
資料編	
故障かなと思ったら	38
よくある質問と回答	39
別売品	40
機械寸法	41
製品仕様	41
保証規定	41
保証書	41

組立編

使いかた編

メンテナンス編

資料編

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 12 歳以下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 180kg 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、運動するときはアーム (☞P.13) 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、亀裂などがい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。

電波に関する注意事項

■故障の際の内部点検、調整はカスタマーサービスにご連絡ください (☞P.41)。

本製品を下記のような状況でご使用になることはおやめください。

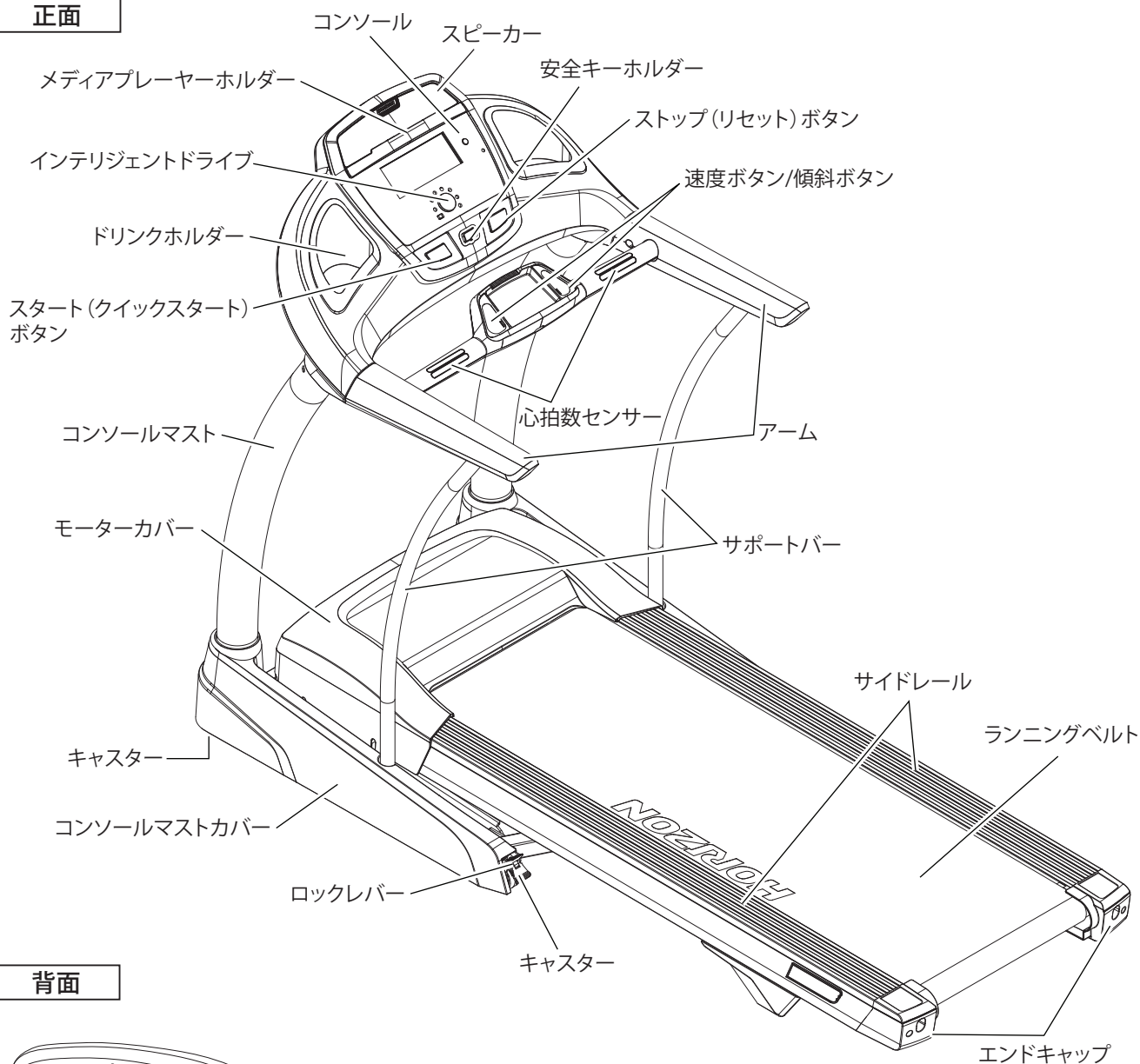
- ・心臓ペースメーカーや医療機器の近くで、本製品をご使用にならないでください。
医療機器に電磁妨害を及ぼし、生命の危険があります。
- ・電子レンジの近くで、本製品をご使用にならないでください。電子レンジによって本製品の無線通信への電磁妨害が発生します。
この機器の使用周波数帯では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）、特定小電力無線局（免許を要しない無線局）、アマチュア無線局（免許を要する無線局）が運用されています。
- ・この機器を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局、特定小電力無線局、アマチュア無線局が運用されていないことを確認してください。
- ・万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合は、速やかに本製品の使用場所を変えるか、または電波の発射を停止して電波干渉を避けてください。
- ・その他、本製品から移動体識別用の特定小電力無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合等、何かお困りのことが起きたときは、弊社カスタマーサービスへお問い合わせください。



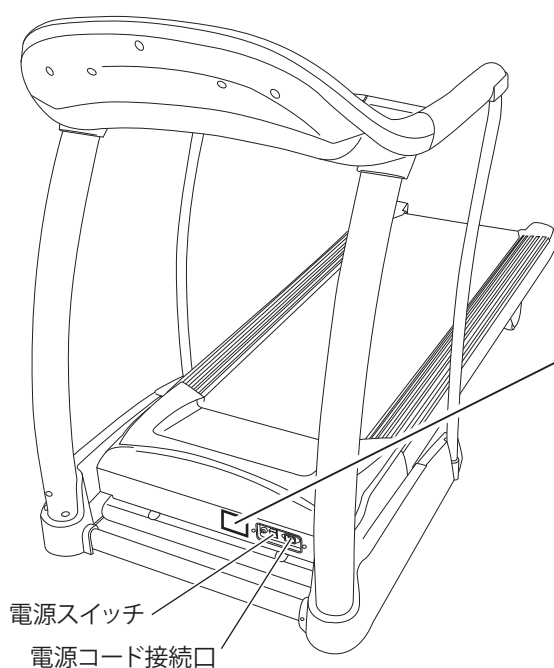
各部の名称

組立が完成すると次図のような形状になります。

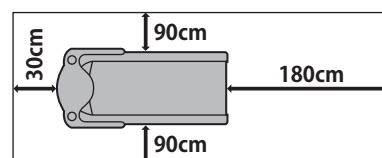
正面



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。



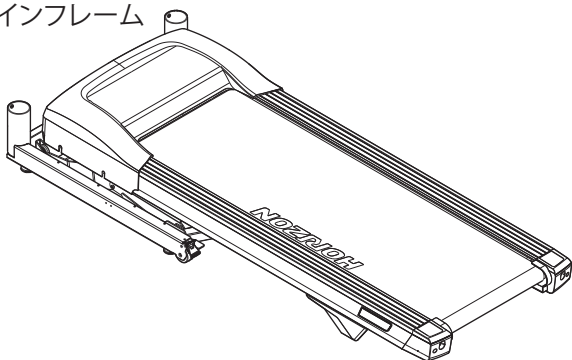


ご注意

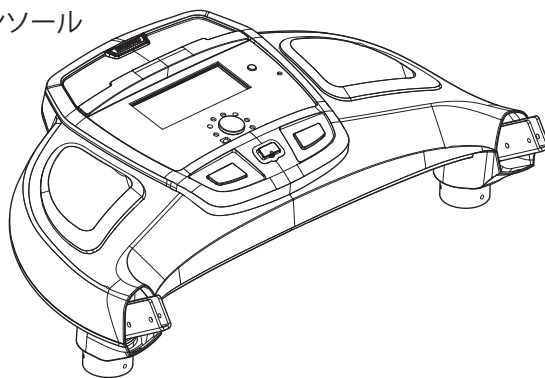
- 本書の説明手順を守り、すべての部品をしっかりと組み付け、固定してください。
- 部品は重いのでなるべく2人以上で組立作業を行なってください。
- 指などを部品に挟まないように十分ご注意ください。

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.41)。

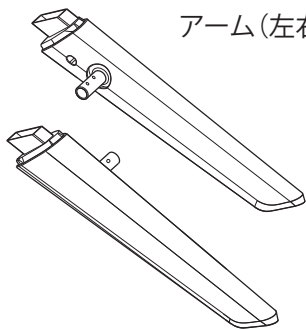
メインフレーム



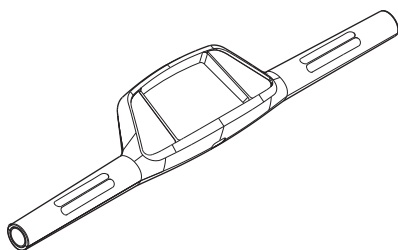
コンソール



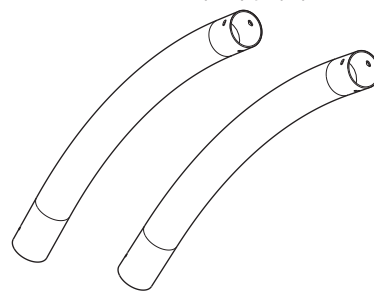
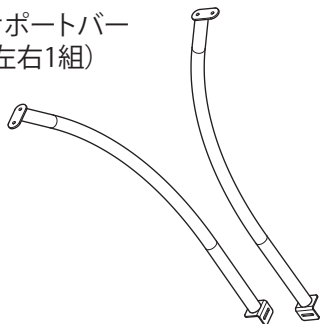
アーム (左右1組)



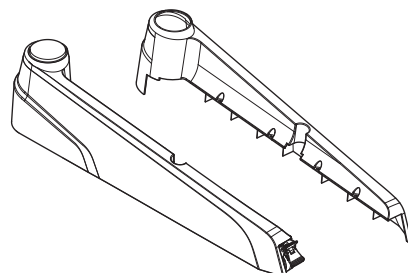
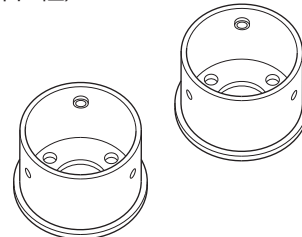
ハンドルバー



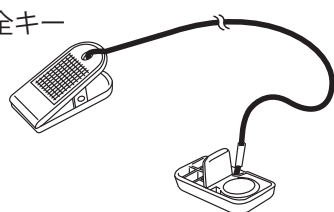
コンソールマスト (左右1組)

サポートバー
(左右1組)

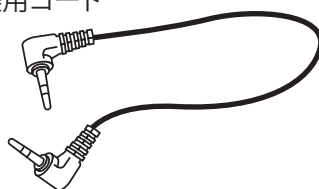
コンソールマストカバー (左右1組)

コンソールマストブラケット
(左右1組)

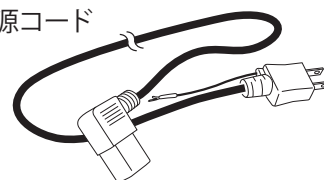
安全キー



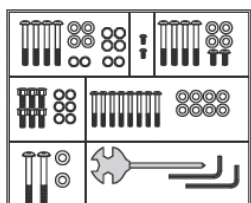
音楽用コード



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)





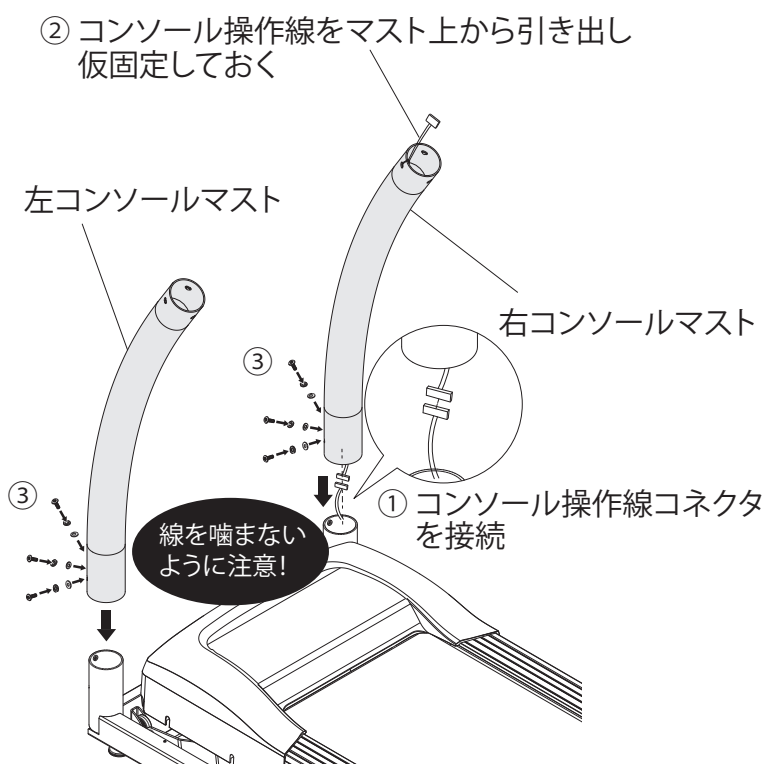
組立手順

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。

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ておく。
- 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 (6 箇所)。

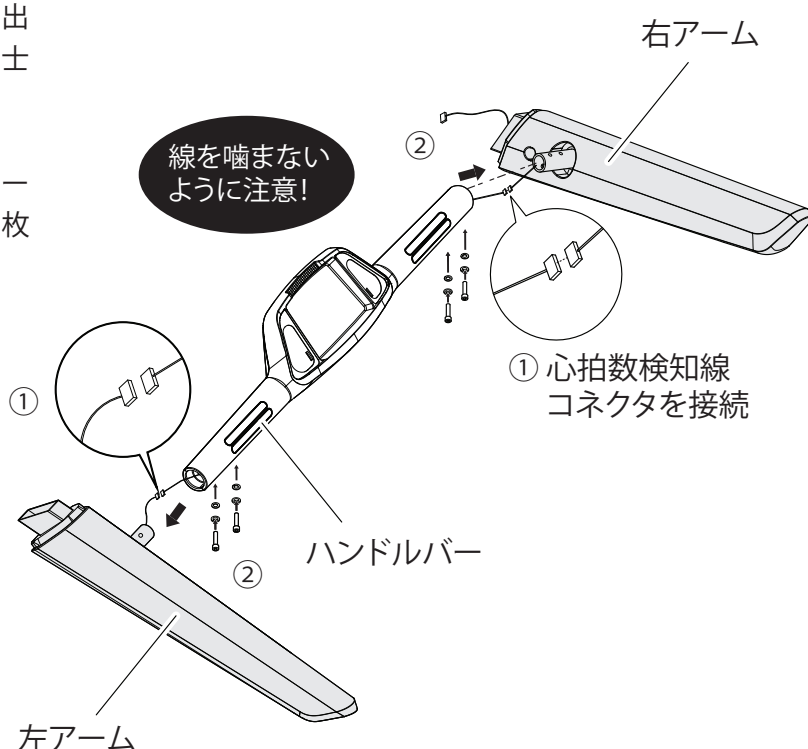
使用ネジとワッシャー	
	ボタン頭 (M8)
	スプリングワッシャー
	アークワッシャー



2 ハンドルバーを組み立てます。

- ① 左右のアームとハンドルバーから出ている心拍数検知線のコネクタ同士を接続します。
- ② 右アーム、左アームをハンドルバーにはめ込み、ネジとワッシャー 2 枚で固定します (4 箇所)。

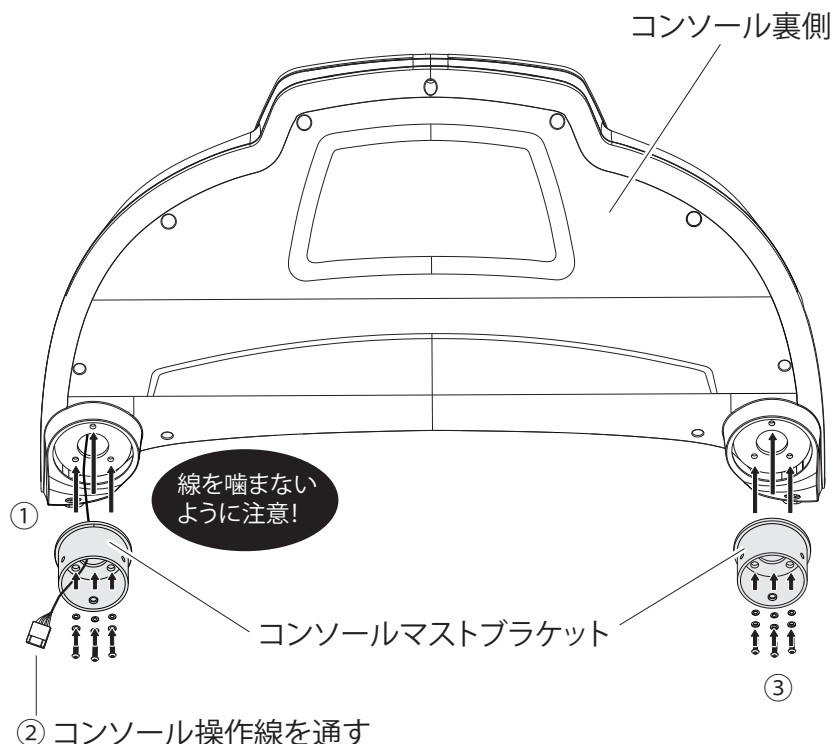
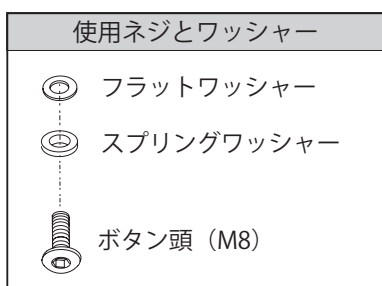
使用ネジとワッシャー	
	ソケット頭 (M6)
	スプリングワッシャー
	アークワッシャー



3 コンソールを組み立てます。

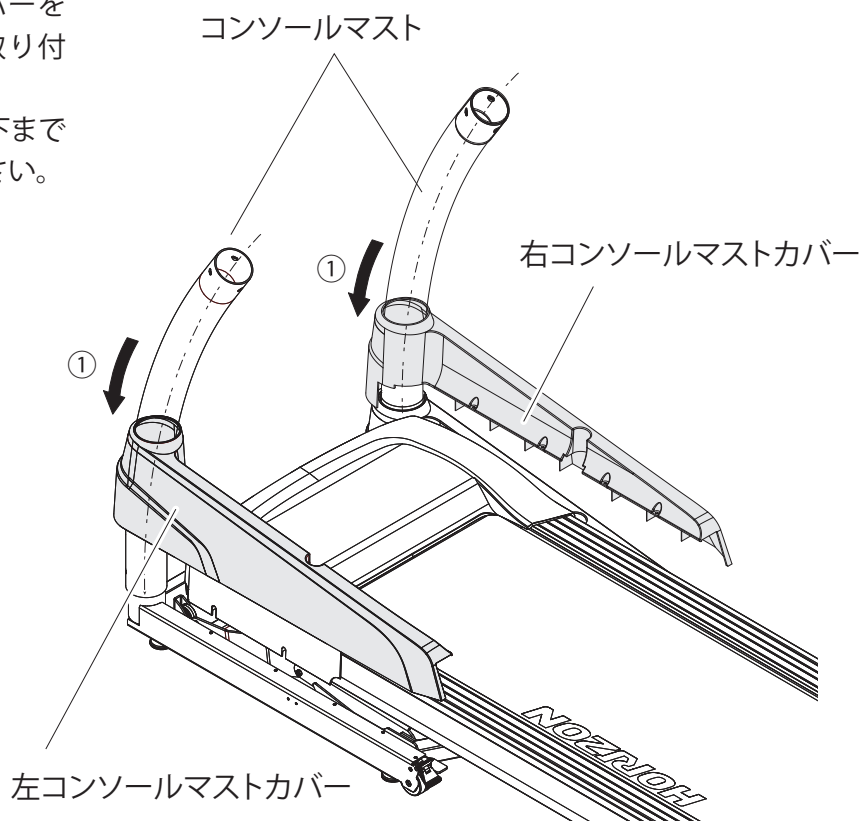
- ① コンソールにコンソールマストブラケットをはめ込みます。
右側コンソールマストブラケットを取り付けるときはコンソール操作線のコネクタを引き出しておきます。

- ② ネジとワッシャー 2 枚で固定します (6 箇所)。
※全て仮締めしてから増し締めして固定してください。



4 コンソールマストカバーを取り付けます。

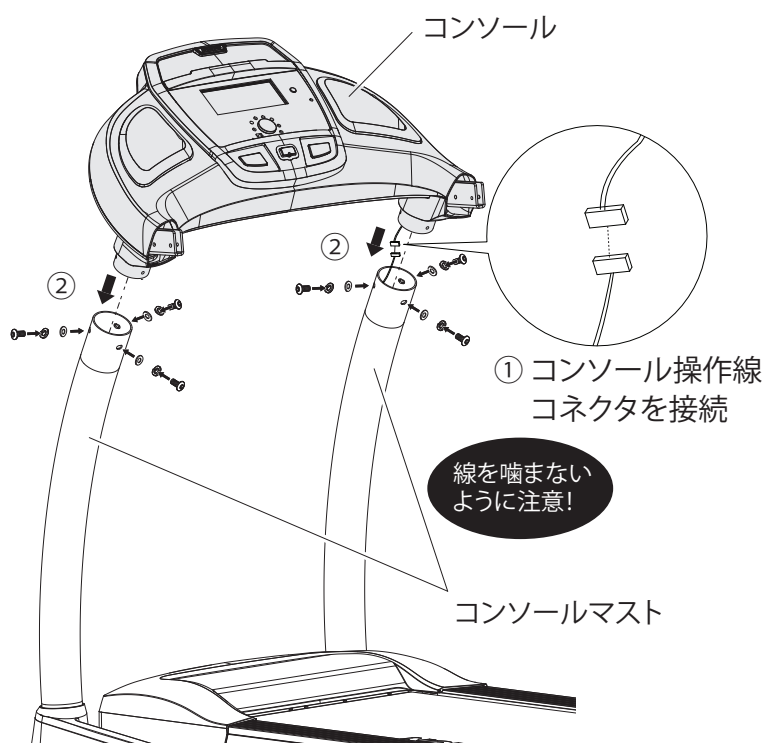
- ① 左右のコンソールマストカバーをコンソールマストに通して取り付けます。
※コンソールマストカバーは下までおろして固定しないでください。



5 コンソールを取り付けます。

- ① 右コンソールマストブラケットと右コンソールマスト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 コンソールをコンソールマストにはめ込み、ネジとワッシャー2枚で固定します（6箇所）。

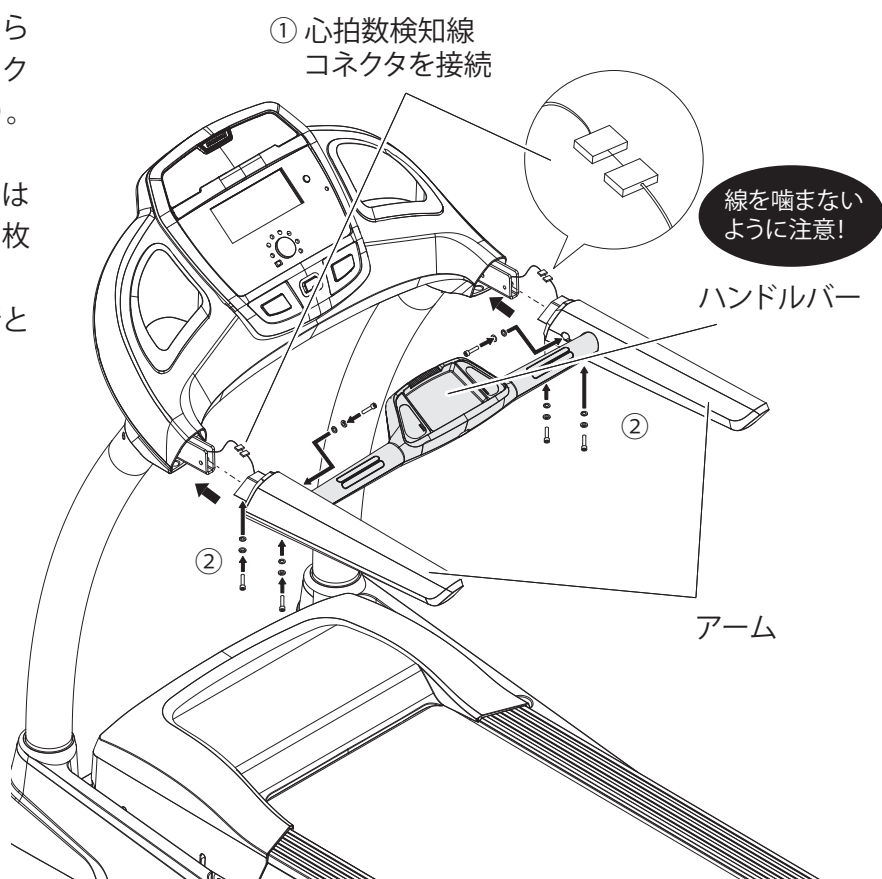
使用ネジとワッシャー	
	ボタン頭（M8）
	スプリングワッシャー
	アークワッシャー



6 コンソールにハンドルバーを取り付けます。

- ① 左右のアームとコンソールから出ている心拍数検知線のコネクタ同士を接続します（2箇所）。
- ② ハンドルバーをコンソールにはめ込み、ネジとワッシャー2枚で固定します（6箇所）。ネジ穴はアームの下側2箇所と側面1箇所にあります。

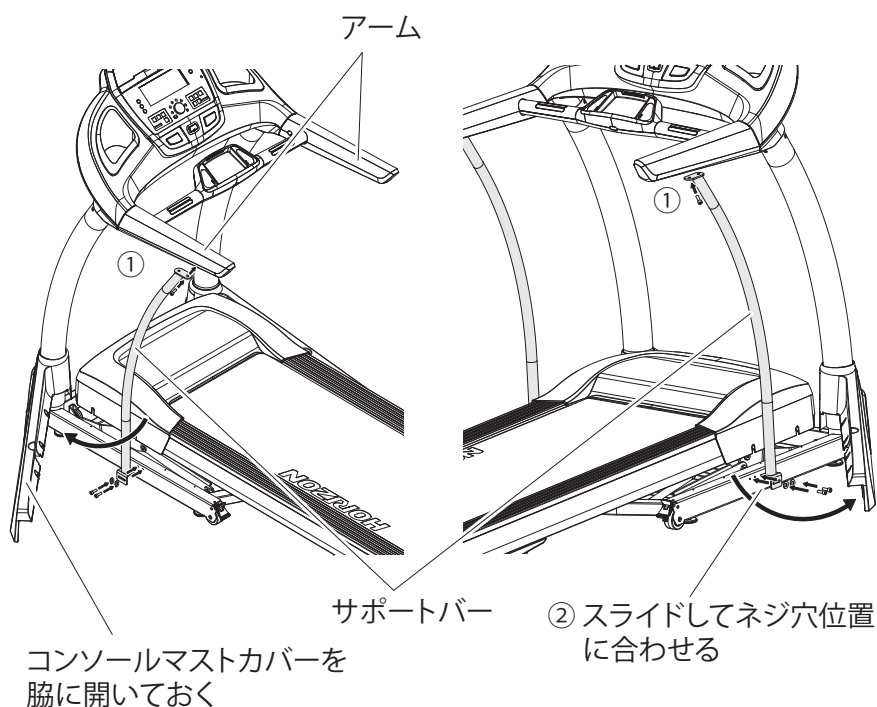
使用ネジとワッシャー	
	フラットワッシャー
	スプリングワッシャー
	ボタン頭（M8）



7 サポートバーを取り付けます。

- ① サポートバーの上端をアーム裏側にネジとワッシャー1枚で固定します(仮締め)。
- ② サポートバーの下端をメインフレームにネジとワッシャー1枚で固定します。この際、コンソールマストカバーは少し上に持ち上げて左右に開いておきます。サポートバーの下端はスライドさせながらネジ穴位置に合わせます。

使用ネジとワッシャー	
	キャップ頭 (M6)
	フラットワッシャー

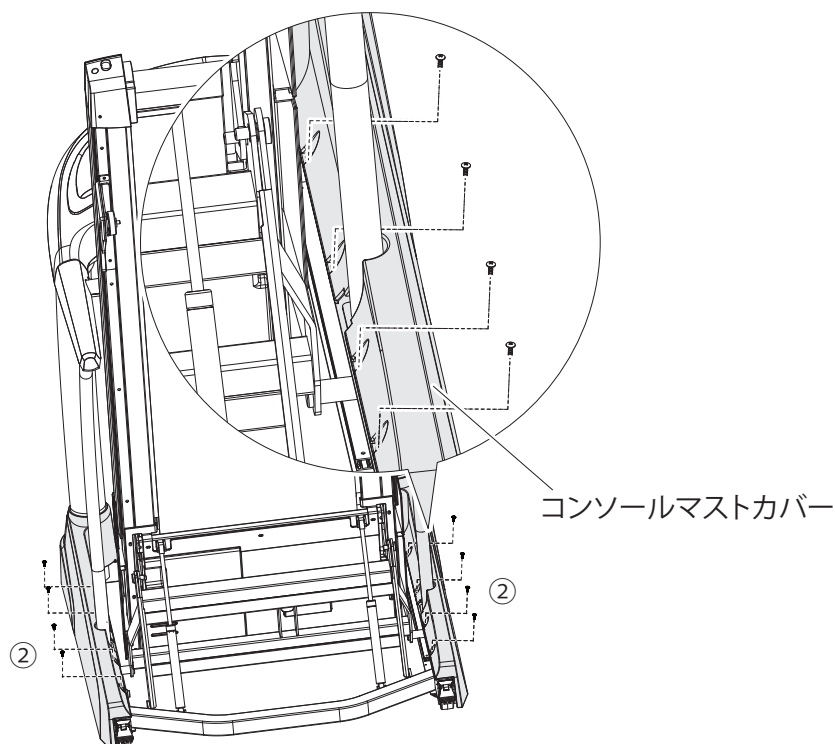


8 コンソールマストカバーを固定します。

※コンソールマストカバーを固定する前に、各部を増し締めしておきます。

- ① 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ランニングデッキを持ち上げます。
- ② ネジ4個(片側)でコンソールマストカバーを固定します。
※ランニングデッキの開閉のしかたは9ページを参照

使用ネジ	
	ナベ頭 (M4)

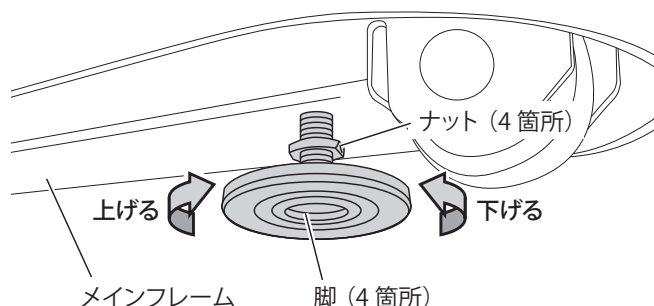


すべての取り付けが完了したら、各部を増し締めしてがたつきがないことを確認します。



■ 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

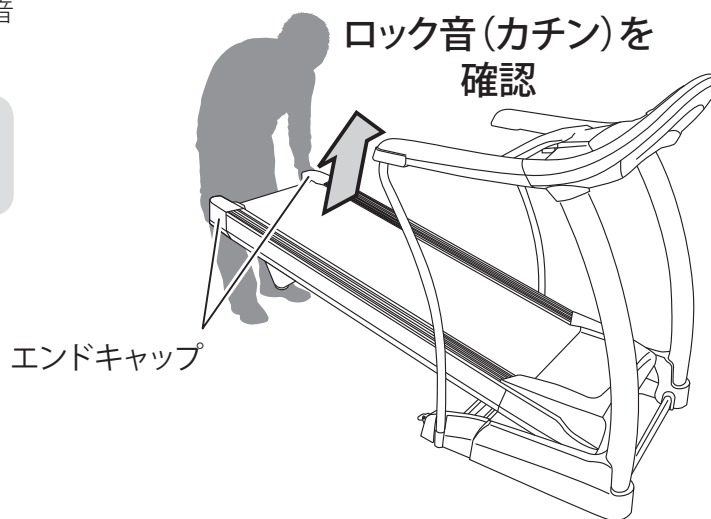
- ・電源コードを取り外してください。
- ・開閉時に指を挟まないようにご注意ください。

● 閉じる

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。

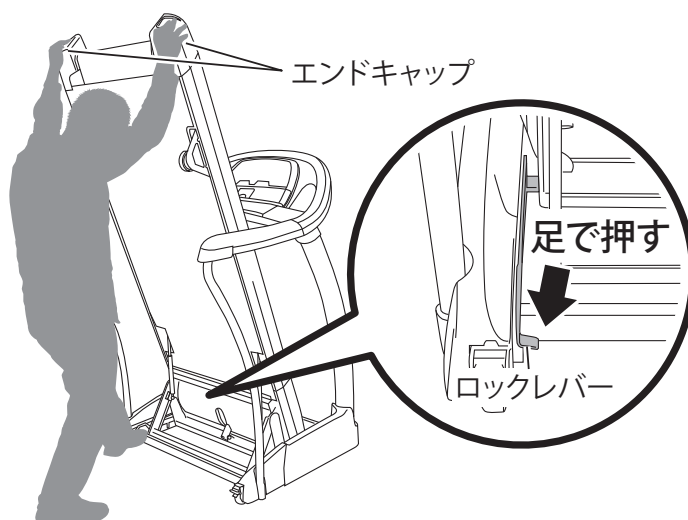
ご注意

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。

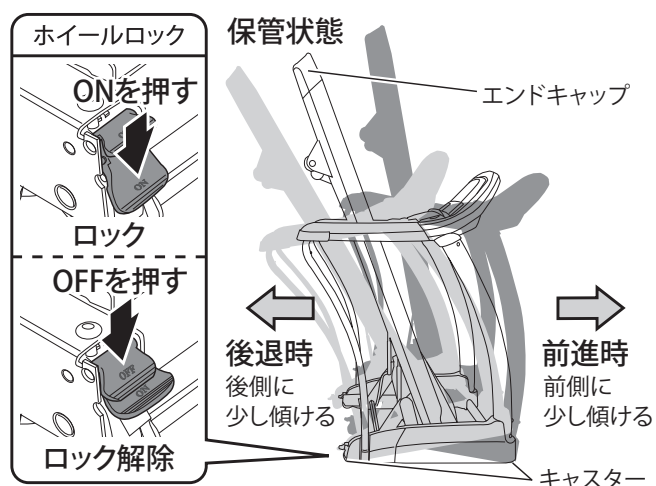


移動と保管

本体を閉じた状態で移動、保管をします。移動する際はホイールロックを解除します。

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。



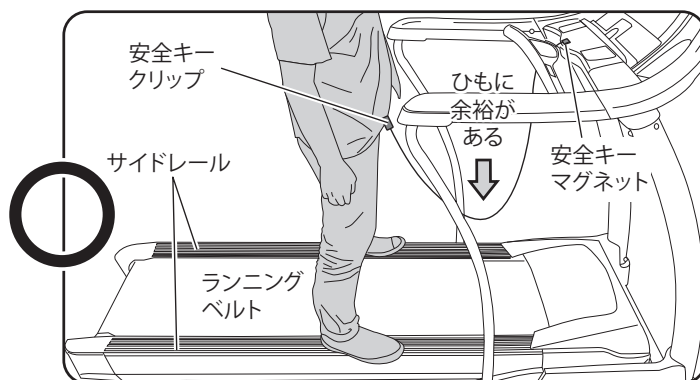
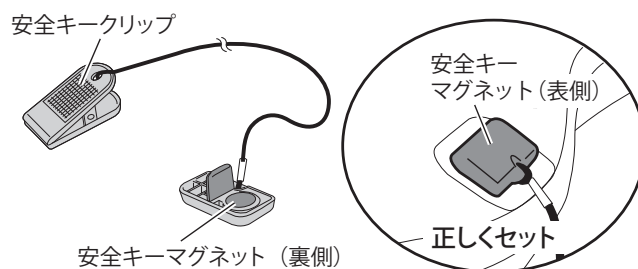
安全キーの装着

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。

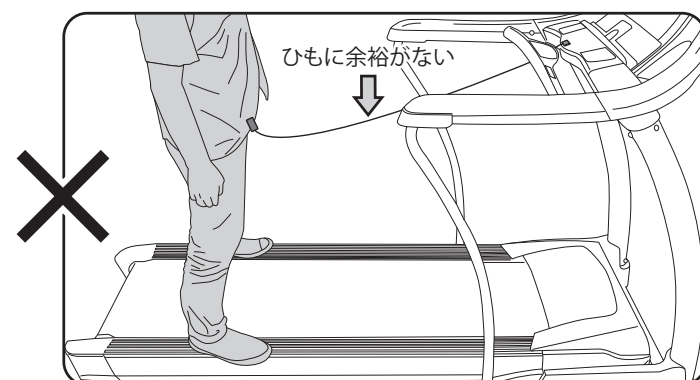
本体に安全キーマグネットをセットし、使用者の着衣に安全キークリップを取り付けます。安全キーのヒモは、ランニングベルトの中間より少し前に立った時に余裕がある状態に調節します。

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。

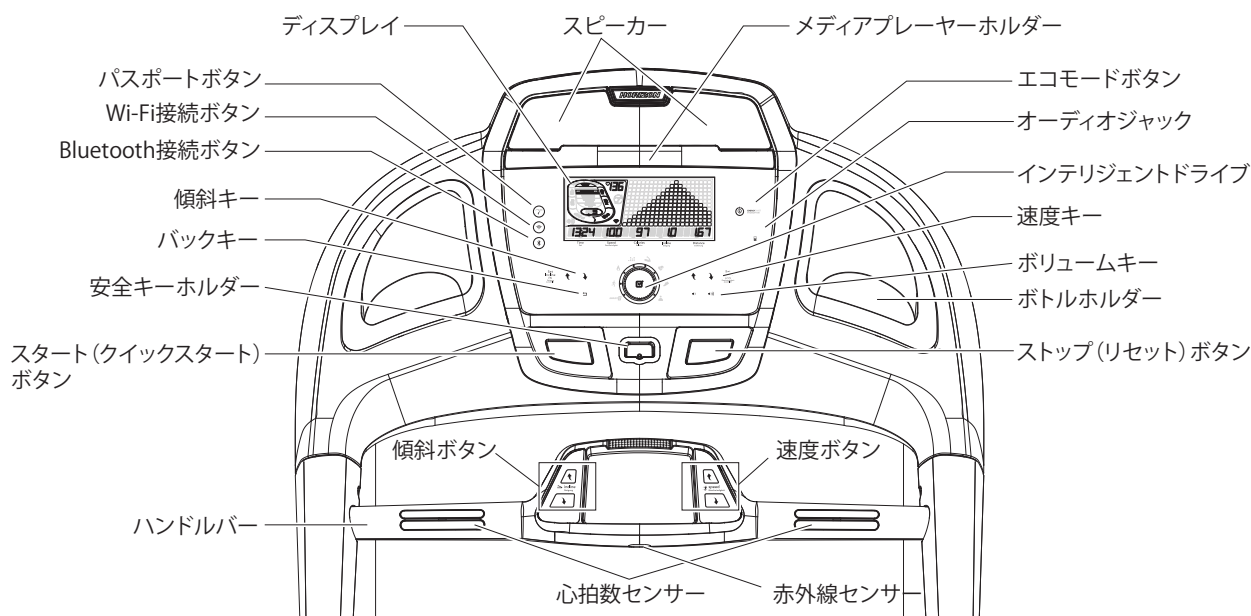


ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全キーのひもに余裕がない状態では使用しないでください。



コンソールの使いかた

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。



●**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。

●**インテリジェントドライブ**
プログラム、数字、各項目の選択と決定に使用します。回して選択し押して決定します。(使いかたは 12 ページ参照)



●速度の設定

コンソールの速度キー  またはハンドルバーの速度ボタン  で変更します。

●傾斜の設定

コンソールの傾斜キー  またはハンドルバーの傾斜ボタン  で変更します。

●安全キーホルダー

安全キーをセットします。ビープ音 (ピーピー) が鳴り、初期画面が表示されます (☞ P.13)。安全キーが外れると本製品は緊急停止します。

●オーディオジャック

お手持ちのメディアプレーヤーのケーブルを接続します。スピーカーから音楽を流すことができます。ボリュームキー  で音量を調節します。

●バックキー

バックキー  を押すと操作を一つ前に戻すことができます。

●エコモードボタン

本製品をエコモードにします (☞ P.32)。

●パスポートボタン

長押しするとパスポートプレーヤー (別売) と同期します (☞ P.33)。

●Wi-Fi 接続ボタン

長押しすると本製品を Wi-Fi 接続します (☞ P.15)。

●Bluetooth 接続ボタン

長押しするとメディアプレーヤーなどと Bluetooth 接続します (☞ P.32)。

●心拍数センサー

両手で握ると心拍数を計測します (☞ P.31)。

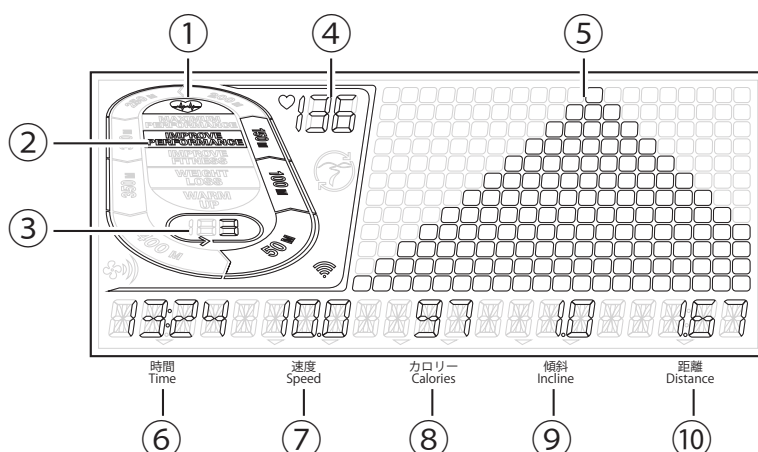
●赤外線センサー

走行中に停止せずマシンから離れた場合センサーが感知し、5 秒後に自動停止され初期画面に戻ります。エコモードの時にマシンに乗るとセンサーが感知し、自動で電源が入ります。



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トラック …………… 走行距離を陸上トラックで表示します。1 周が 400m で 50m ごとに光って知らせます。

② CARDIOCOMPUS … 運動中の心拍数ゾーンをレベルで示します。

- ・ウォームアップ …… 最大心拍数の 0 ～ 60%
- ・ダイエット …… 最大心拍数の 60 ～ 70%
- ・フィットネス …… 最大心拍数の 70 ～ 80%
- ・パフォーマンス …… 最大心拍数の 80 ～ 90%
- ・MAX パフォーマンス …… 最大心拍数の 90 ～ 100% または最大心拍数

③ラップ数 …………… 400m トラックを何周したかが表示されます。

④心拍数 …………… ハンドルバーの心拍数センサーまたは別売のチェストトランスミッターで計測した心拍数が表示されます (P.31)。

⑤プログラム表示 …… 速度や傾斜などをもとに、選択したプログラムの進行状況を表示します。

⑥時間 …………… 経過時間を分・秒 (または時・分) で表示します。

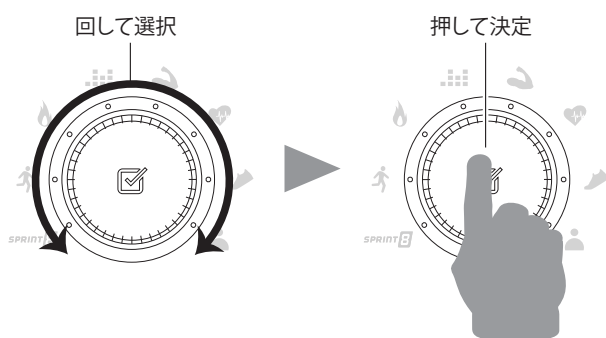
⑦速度 …………… 走行速度を時速 0.1km 単位で表示します。

⑧消費カロリー …… 運動中に消費したエネルギーをキロカロリー単位 (kcal) で表示します。

⑨傾斜 …………… ランニングベルトの傾斜を 0.5% 単位で表示します。1% は 100m 進むごとに 1m 上昇する傾斜です。

⑩距離 …………… 走行距離を 0.01km 単位で表示します。

インテリジェントドライブの使いかた



数字、文字の入力や項目の選択に使用します。

数字・文字入力では、決定すると次の桁に移動します。

直前の入力を取り消すには

傾斜キー (下げる) ↓ または速度キー (下げる) ↓ を押すと 1 文字削除することができます。

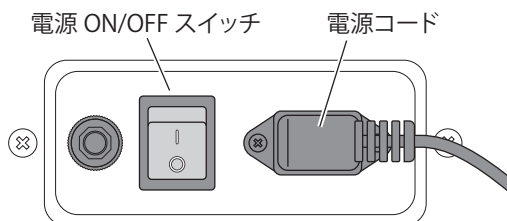


基本的な使いかた（クイックスタート）

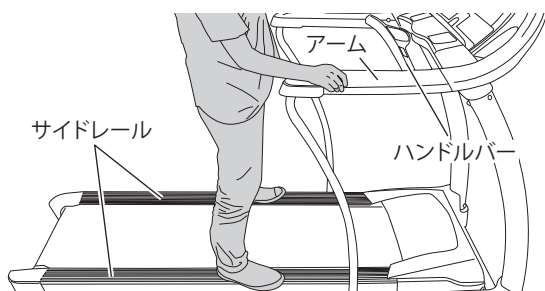
お願い

- ・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。

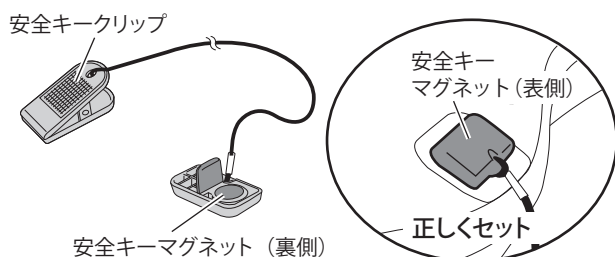
- 1** 電源コードを接続して、電源スイッチを ON にします。



- 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.10）。

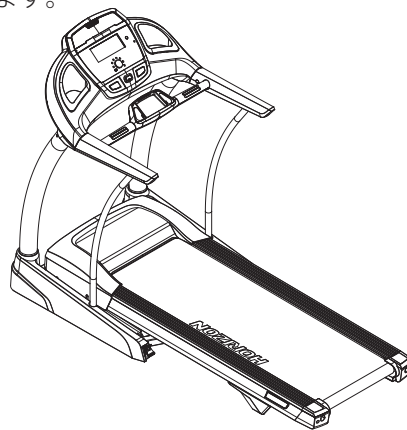


- 4** ディスプレイに次の画面が表示されたら「スタートボタン」を押します。

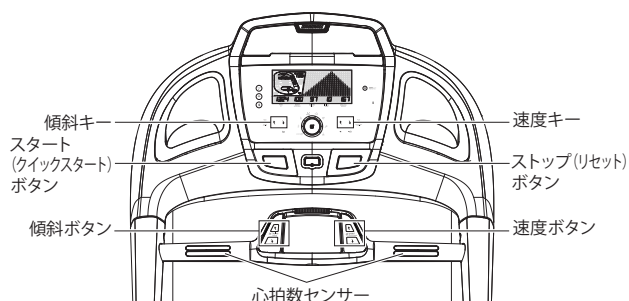
※ユーザー登録をしている場合はインテリジェントドライブでユーザー名を選択してから「スタートボタン」を押します。

SELECT USER

- 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：ハンドルバーの速度ボタン またはコンソールの速度キー で設定します。
- 傾斜：ハンドルバーの傾斜ボタン またはコンソールの傾斜キー 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 31 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。

そのまま30秒経過すると運動内容がViewFitに記録され、ディスプレイは初期画面に戻ります。

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。



アカウント作成とネットワーク接続（初回のみ）

弊社のインターネットサービスである「ViewFit」に接続してお客様のアカウントを登録します。
本製品で運動した記録は Wi-Fi 接続により自動的に ViewFit に記録されます。記録されたデータはスマートフォンやタブレットのアプリで、いつでも見ることができます。
次の手順で操作します。

ViewFit サイトで
お客様のアカウントを作成

本製品を Wi-Fi に接続

本製品にアカウントを登録

参 考 アカウントを登録せずに運動することもできますが、その場合、運動の結果を記録することはできません。

▶ 用意するもの：Wi-Fi 接続できるパソコン、タブレット、スマートフォン

ViewFit アカウントの作成



パソコン等での作業

- 1 Web ブラウザーで ViewFit サイト (<https://viewfit.com/ja/>) にアクセスします。



Horizon Fitness
YouTube公式チャンネル

「ViewFitの接続方法」の動画は
こちらのQRコードから



ViewFitサイト
<https://viewfit.com/ja/>



- 2 ViewFit サイトで「アカウントを作成」をクリックします。



アカウントを作成

- 3 必要事項を入力します。生年月日、体重などの他、次の情報を入力します。

xID	10～14桁の数字で指定します。これがアカウントになります。 ※一桁目は0（ゼロ）以外の数字を指定してください。 ※他のユーザーが登録しているIDは使用できません。
パスコード	4桁の数字でパスコードを指定します。
名前	氏名をアルファベットで指定します。この名前がディスプレイに表示されます。 ※日本語（漢字・かな）でも入力できますが、日本語の場合は本製品のディスプレイに表示されません。

アカウントを作成

xID

性別 ☐ 女性 ☐ 男性

測定単位 ☐ ヤード・ポンド系/米 ☐ メートル法

単位

生年月日 / /

体重

言語

パスワード

パスワードを確認

メール

名

姓

☐ サービス利用規約に同意します。

アカウントを作成

最後に「サービス利用規約に同意します」をチェックして「アカウントを作成」をクリックします。

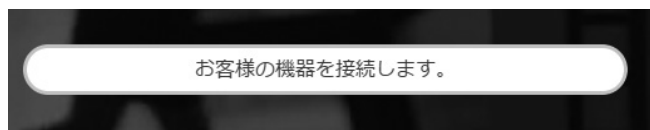
■ 本製品をネットワークに接続

最初に 1 回設定すると、以降は電源を入れるだけで自動的に接続します。



パソコン等での作業

- 1 ViewFit サイト (<https://viewfit.com/ja/>) で「お客様の機器を接続します。」をクリックします。



- 2 この画面で「いいえ」をクリックします。

タッチパネル式ディスプレイは搭載されていますか。

タッチ画面がある場合、設備をViewFitに接続する方法を表示するためには「はい」をクリックします。取扱説明ビデオを参照するためのリンクが表示されます。タッチパネル式ディスプレイが搭載されていない場合は、【いいえ】をクリックして続行します。



- 3 アカウント (xID) とパスコードを入力して「サインイン」をクリックします。

サインイン

xID

パスコード

パスコードを忘れた場合 新しいものをリクエストしてください。

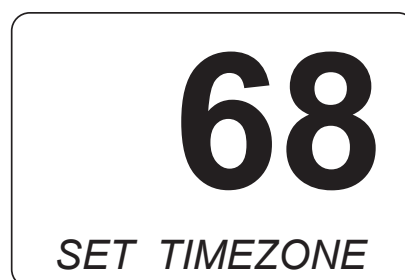
サインイン



本製品での作業

- 4 本製品の電源が入っていることを確認して、コンソールの Wi-Fi 接続ボタン  を約 3 秒間長押しします。

- 5 上下キー   でタイムゾーン番号を選択します。日本のタイムゾーンは「68」です。
※日本以外のタイムゾーンは以下を参照してください。
https://viewfit.com/files/viewfit_time_zones.pdf



- 6 画面に「Activated」と表示されたら Wi-Fi 接続準備が完了です。



- 7 ViewFit サイトで「次のステップ」をクリックします。

機器をアクティベートするためのインストラクション

- 上下の矢印ボタンを「ユーザーの編集」と表示されるまで押し続ける。
- 表示画面のWi-Fiボタンを押し続ける。
- タイムゾーンをタイムゾーンテーブルの中から選ぶ。「エンター」を押す。
- 表示画面に「アクティベート」と表示される。
- これで機器はアクティベートされ、自宅のWi-Fiネットワークに接続することができます。
- 続行するには「次のステップ」をクリックします。

次のステップ

- 8 Wi-Fi 接続先を「Elite T7.1」に変更します。

パソコン：

ステータスバーのWi-Fi マークから選択

タブレット / スマートフォン：

設定アイコンのWi-Fi ネットワークリストから選択

- 9 ViewFit サイトで「次のステップ」をクリックし、Wi-Fi 一覧を表示します（手順 10 で正しく選択されていないと本製品がサーバーに接続されません）。

- 10 ご自宅でお使いのWi-Fiを選択します。パスワードを入力して「Connect」→「Next」をクリックします。

以上でアカウントの作成と本製品のWi-Fi接続が完了しました。この作業は最初の1回だけで、これ以降は自動的に接続されます。



Wi-Fi setup

Select Your Wireless Network

Select the wireless network that you would like your machine to use when sending the wireless network you wish to join, click "Other" to enter it manually. Then enter

Available Wireless Networks

****-****-****

****-****

****-****-****

****-****-****

Xperia XZ_****

****-****-****

ご自宅でお使いのWi-Fiを選択

■ 本製品へのユーザーの登録

作成したアカウントを本製品に登録します。

参 考

- ・インテリジェントドライブでの選択や数字入力のかたは 12 ページを参照してください。
- ・登録前に Wi-Fi 接続を完了しておいてください。
- ・1 台につき 4 人までアカウント (xID) を登録できます。

- 1 初期画面「SELECT USER」で、インテリジェントドライブでユーザー番号 (1 ~ 4) を選択します。
※「Updating User Info」の表示が消えてから選択してください。

SELECT USER

USER 1

- 2 アカウント (xID) の数字をインテリジェントドライブで入力します。

ENTER xID

8012345678

- 3 4 桁のパスコードをインテリジェントドライブで入力します。
「WELCOME」と表示されたら登録は完了です。
次回以降は「SELECT USER」で名前を選択して運動します。

PASSCODE

1234

■ ユーザー情報の編集と削除

本製品に登録したユーザーの編集と削除ができます。「ユーザー選択 (SELECT USER)」画面でインテリジェントドライブを使って次の機能を選択します。

- ・ユーザーの削除 : DELETE A USER
- ・ユーザー情報の編集 : EDIT A USER

DELETE A USER



運動記録の見かた

ViewFit アカウントでマシンにログインすると運動記録が自動的に記録されます。スマートフォンやタブレットのアプリで記録を確認したり共有したりすることができます。

※ Wi-Fi 設定が完了している必要があります (P.15)。

- 1 iOS (App Store)、Android (play ストア) で「ViewFit」で検索してアプリをインストールします。



iOS



Android

- 2 「ViewFit」をタップしてアプリを起動し「xID でログインする」をタップします。

- 3 xID、パスコードを入力して「サインイン」をクリックします。

xID

Passcode

サインイン

- 4 「ホームクラブ」で「Japan」を選択して「✓」をタップします (初回のみ)。

← 移行

前のクラブに移動してもクラブの履歴データが完全になくなっている

ホームクラブ

☐ Brazil
☐ China
☐ France
☐ Germany
☐ Greece
☐ Hong Kong
☐ Italy
☒ Japan
☐ Malaysia
☐ Netherlands

- 5 「アプリに進む」をタップすると ViewFit アプリが表示されます。

目標を設定し達成度をチェックします。
ワークアウトを手動で記録することができます。

チャレンジに参加して世界中のユーザーと競い合ったりすることができます。



チャレンジ



ワークアウト



ワークアウトを記録



接続されているアプリ



目標センター



クラブフィード

ViewFit-Japan の他のユーザーのワークアウト記録を見ることができます。

ViewFit と同期するアプリを設定します。

ワークアウト記録を確認できます。週単位、月単位などで見することもできます。

※ 「接続されているアプリ」を選択すると、Facebook など各種アプリと運動記録を連携することができます。

※ 対応するアプリは変更される場合があります。

← 接続されているアプリ		
facebook	都道府県 稼働中	リンク解除
fitbit	都道府県 休止	リンク
JAWBONE UP	都道府県 休止	リンク
mapmy fitness	都道府県 休止	リンク
Microsoft Band	都道府県 休止	リンク



プログラムで運動する

本製品には 14 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
P0	マニュアル (MANUAL)	時間、速度、傾斜を設定	☞ P.19
P1	スプリント 8 (SPRINT 8)	高強度のインターバルワークアウト	☞ P.20
P2	ディスタンス (DISTANCE)	身体を追い込む高次元のワークアウト	☞ P.21
P3	カロリー (CALORIES)	脂肪燃焼を目指すワークアウト	☞ P.21
P4	インターバル (INTERVALS)	スピード	☞ P.22、23、24
		ピーク	
		エンデュランス	
P5	パフォーマンス (PERFORMANCE)	ウェイトロス	☞ P.25、26、27
		Gerkin 体力テスト	
P6	心拍数 (TARGET HEART RATE)	目標心拍数	☞ P.27、28、29
		%心拍数	
		インターバル HR	
P7	ステップ (SETPS)	歩幅に基づいた健康ワークアウト	☞ P.29
P8	カスタム (CUSTOM)	セグメントごとに速度、傾斜を設定	☞ P.30

プログラムでの運動のしかた

(例) スプリント 8

- 1 インテリジェントドライブでプログラムを選択します。
ディスプレイにプログラム名が表示されます。
- 2 プログラムの各種設定をします。
- 3 ディスプレイに「PRESS START」と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。
- 4 プログラムを途中で終了する場合はストップ（リセット）ボタン  を押します。

P1

SPRINT 8

■ P0：マニュアル (MANUAL)

設定した時間、速度、傾斜で運動します。

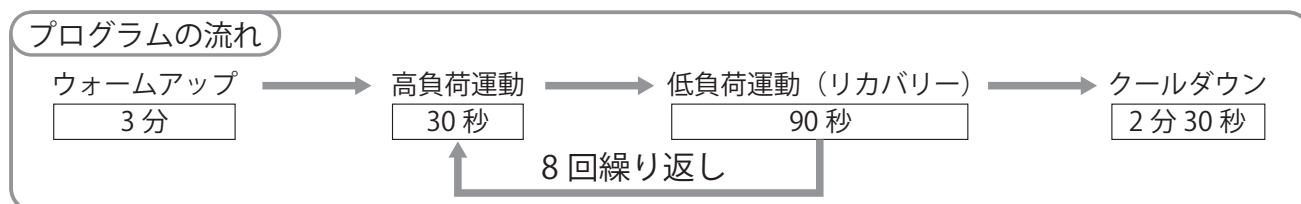
- 1 インテリジェントドライブで「MANUAL」を選択します。
- 2 時間、速度、傾斜を設定します。
- 3 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

■ P1：スプリント 8 (SPRINT 8)

スプリント 8 は、筋力増強、スピードアップ、成長ホルモン促進のためにデザインされた「ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT)」です。

「Ready,Set,Go! Synergy Fitness」の著者 Phil Campbell によると、本プログラム (1 回 20 分) を週 3 回行うことで、成長ホルモン促進、脂肪燃焼、筋力増強に効果がみられることが実証されています。

詳細は、www.readysetgofitness.com (英語のみ) をご参照ください。



- 1 インテリジェントドライブで「SPRINT8」を選択します。
- 2 レベル (1 ~ 20) を選択します (下表参照)。
- 3 スタート (クイックスタート) ボタン **START** を押します。

スプリント 8																	
	時間 (秒)	180 (ウォームアップ)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	150 (クールダウン)
レベル 1	速度 (km/h)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	2.4
	傾斜 (%)	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
レベル 2	速度 (km/h)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	2.4
	傾斜 (%)	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
レベル 3	速度 (km/h)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	2.4
	傾斜 (%)	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
レベル 4	速度 (km/h)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	2.4
	傾斜 (%)	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
レベル 5	速度 (km/h)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	2.4
	傾斜 (%)	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0
レベル 6	速度 (km/h)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	3.2
	傾斜 (%)	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
レベル 7	速度 (km/h)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	3.2
	傾斜 (%)	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
レベル 8	速度 (km/h)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	3.2
	傾斜 (%)	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
レベル 9	速度 (km/h)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	3.2
	傾斜 (%)	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
レベル 10	速度 (km/h)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	3.2
	傾斜 (%)	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0
レベル 11	速度 (km/h)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	4
	傾斜 (%)	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
レベル 12	速度 (km/h)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	4
	傾斜 (%)	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
レベル 13	速度 (km/h)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	4
	傾斜 (%)	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
レベル 14	速度 (km/h)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	4
	傾斜 (%)	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
レベル 15	速度 (km/h)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	4
	傾斜 (%)	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	0
レベル 16	速度 (km/h)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	4.8
	傾斜 (%)	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
レベル 17	速度 (km/h)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	4.8
	傾斜 (%)	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
レベル 18	速度 (km/h)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	4.8
	傾斜 (%)	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
レベル 19	速度 (km/h)	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	4.8
	傾斜 (%)	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
レベル 20	速度 (km/h)	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	9.6
	傾斜 (%)	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2

■ P2：ディスタンス（DISTANCE）

自らを追い込み高い次元を目指すワークアウトです。1km/5km/10km/ ハーフマラソン / フルマラソンの距離を選択できます。

※ディスプレイの最大表示時間は 99 分です。このため、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 インテリジェントドライブで「DISTANCE」を選択します。
- 2 距離を「1 /5/10/Half Marathon（ハーフマラソン） /Full Marathon（フルマラソン）」から選択します。
- 3 速度、傾斜を設定します。
- 4 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

■ P3：カロリー（CALORIES）

効果的な脂肪燃焼を目指すワークアウトです。目標消費カロリーを 100/300/500/700kcal から選択します。ユーザープロフィールに設定されている体重から消費カロリーが計算されます。

- 1 インテリジェントドライブで「CALORIES」を選択します。
- 2 目標消費カロリーを「100/300/500/700」から選択します。
- 3 速度、傾斜を設定します。
- 4 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

■ P4：インターバル（INTERVALS）

フィットネスレベルを改善する脂肪燃焼ワークアウトです。「スピード」「ピーク」「エンデュランス」からプログラムを選択します。

●スピード（SPEED INTERVALS）

速度が自動で変化するプログラムです。90 秒間の緩やかな歩行と 30 秒間の速い走行を交互に繰り返します。最初と最後に 4 分間のウォームアップとクールダウンが含まれています。

- 1 インテリジェントドライブで「INTERVALS」を選択します。
- 2 「SPEED」を選択します。
- 3 時間を設定します。
- 4 レベル（1 ～ 10）を選択します（下表参照）。
- 5 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（スピード）					
セグメント		ウォームアップ	低負荷	高負荷	クールダウン
時間		4 分	90 秒	30 秒	4 分
レベル 1	速度 (km/h)	1.6 ～ 2.4	3.2	6.4	2.4 ～ 1.6
レベル 2	速度 (km/h)	1.6 ～ 2.4	3.2	7.2	2.4 ～ 1.6
レベル 3	速度 (km/h)	2 ～ 3	4	8	3 ～ 2
レベル 4	速度 (km/h)	2 ～ 3	4	8.8	3 ～ 2
レベル 5	速度 (km/h)	2.4 ～ 3.7	4.8	9.6	3.7 ～ 2.4
レベル 6	速度 (km/h)	2.4 ～ 3.7	4.8	10.4	3.7 ～ 2.4
レベル 7	速度 (km/h)	2.8 ～ 4.1	5.6	11.2	4.1 ～ 2.8
レベル 8	速度 (km/h)	2.8 ～ 4.1	5.6	12	4.1 ～ 2.8
レベル 9	速度 (km/h)	3.2 ～ 4.8	6.4	12.8	4.8 ～ 3.2
レベル 10	速度 (km/h)	3.2 ～ 4.8	6.4	13.6	4.8 ～ 3.2

●ピーク（PEAK INTERVALS）

速度と傾斜が自動で変化するプログラムです。90 秒間の緩やかな歩行と 30 秒間の速い走行を交互に繰り返します。最初と最後に 4 分間のウォームアップとクールダウンが含まれています。

- 1 インテリジェントドライブで「INTERVALS」を選択します。
- 2 「PEAK」を選択します。
- 3 時間を設定します。
- 4 レベル（1 ～ 10）を選択します（下表参照）。
- 5 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（ピーク）					
セグメント		ウォームアップ	低負荷	高負荷	クールダウン
時間		4 分	90 秒	30 秒	4 分
レベル 1	速度 (km/h)	1.6 ～ 2.4	3.2	6.4	2.4 ～ 1.6
	傾斜 (%)	1 ～ 1.5	0.5	1.5	1.5 ～ 0
レベル 2	速度 (km/h)	1.6 ～ 2.4	3.2	7.2	2.4 ～ 1.6
	傾斜 (%)	1.5 ～ 2.5	3	6.5	2.5 ～ 1.5
レベル 3	速度 (km/h)	2 ～ 3	4	8	3 ～ 2
	傾斜 (%)	2 ～ 3	4	7.5	3 ～ 2
レベル 4	速度 (km/h)	2 ～ 3	4	8.8	3 ～ 2
	傾斜 (%)	2 ～ 3	4	8.5	3 ～ 2
レベル 5	速度 (km/h)	2.4 ～ 3.7	4.8	9.6	3.7 ～ 2.4
	傾斜 (%)	2.5 ～ 3.5	4.5	9	3.5 ～ 2.5
レベル 6	速度 (km/h)	2.4 ～ 3.7	4.8	10.4	3.7 ～ 2.4
	傾斜 (%)	2.5 ～ 3.5	4.5	10	3.5 ～ 2.5
レベル 7	速度 (km/h)	2.8 ～ 4.1	5.6	11.2	4.1 ～ 2.8
	傾斜 (%)	2.5 ～ 4	5.5	10.5	4 ～ 3
レベル 8	速度 (km/h)	2.8 ～ 4.1	5.6	12	4.1 ～ 2.8
	傾斜 (%)	3 ～ 4	5.5	11.5	4 ～ 3
レベル 9	速度 (km/h)	3.2 ～ 4.8	6.4	12.8	4.8 ～ 3.2
	傾斜 (%)	3 ～ 4.5	6	12	5 ～ 3
レベル 10	速度 (km/h)	3.2 ～ 4.8	6.4	13.6	4.8 ～ 3.2
	傾斜 (%)	3 ～ 4.5	6	12	5 ～ 3

●エンデュランス (ENDURANCE INTERVALS)

速度が自動で変化するプログラムです。30 秒間の走行が 8 セッションあります。徐々に速度が速くなり、5 セッション目で最速になり、また徐々に緩やかになります。最初と最後に 4 分間のウォームアップとクールダウンが含まれています。

- 1 インテリジェントドライブで「INTERVALS」を選択します。
- 2 「ENDURANCE」を選択します。
- 3 時間を設定します。
- 4 レベル (1 ～ 12) を選択します (下表参照)。
- 5 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 (エンデュランス)											
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	速度 (km/h)	1.6 ～ 2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7 ～ 2.4
レベル 2	速度 (km/h)	2 ～ 3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1 ～ 2.8
レベル 3	速度 (km/h)	2.4 ～ 3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8 ～ 3.2
レベル 4	速度 (km/h)	2.8 ～ 4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4 ～ 3.7
レベル 5	速度 (km/h)	3.2 ～ 4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1 ～ 4
レベル 6	速度 (km/h)	3.7 ～ 5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5 ～ 4.5
レベル 7	速度 (km/h)	4 ～ 6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2 ～ 4.8
レベル 8	速度 (km/h)	4.5 ～ 6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8 ～ 5.3
レベル 9	速度 (km/h)	4.8 ～ 7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5 ～ 5.6
レベル 10	速度 (km/h)	5.3 ～ 7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9 ～ 6.1
レベル 11	速度 (km/h)	4.8 ～ 7.2	11.2	12	12.8	13.6	14.4	13.6	12.8	12	8.5 ～ 5.6
レベル 12	速度 (km/h)	5.3 ～ 7.8	12	12.8	13.6	14.4	15.2	14.4	13.6	12.8	9 ～ 6.1

■ P5：パフォーマンス（PERFORMANCE）

ウェイトロスと Gerkin 体力テストの 2 つのメニューがあります。

●ウェイトロス（WEIGHT LOSS）

脂肪燃焼ゾーンをキープする速度と傾斜を組み合わせでダイエットを実現するワークアウトです。最初と最後に 4 分間のウォームアップとクールダウンが含まれています。

- 1 インテリジェントドライブで「PERFORMANCE」を選択します。
- 2 続いて「WEIGHT LOSS」を選択します。
- 3 時間を設定します。
- 4 レベル（1 ～ 10）を選択します（下表参照）。
- 5 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

パフォーマンス（ウェイトロス）											
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	速度 (km/h)	1.6 ～ 2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7 ～ 2.4
	傾斜 (%)	0 ～ 0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5 ～ 0
レベル 2	速度 (km/h)	2 ～ 3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1 ～ 2.8
	傾斜 (%)	0 ～ 0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5 ～ 0
レベル 3	速度 (km/h)	2.4 ～ 3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8 ～ 3.2
	傾斜 (%)	0.5 ～ 1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1 ～ 0.5
レベル 4	速度 (km/h)	2.8 ～ 4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4 ～ 3.7
	傾斜 (%)	0.5 ～ 1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1 ～ 0.5
レベル 5	速度 (km/h)	3.2 ～ 4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1 ～ 4
	傾斜 (%)	1 ～ 1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5 ～ 1
レベル 6	速度 (km/h)	3.7 ～ 5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5 ～ 4.5
	傾斜 (%)	1 ～ 1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5 ～ 1
レベル 7	速度 (km/h)	4 ～ 6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2 ～ 4.8
	傾斜 (%)	1.5 ～ 2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2 ～ 1.5
レベル 8	速度 (km/h)	4.5 ～ 6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8 ～ 5.3
	傾斜 (%)	1.5 ～ 2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2 ～ 1.5
レベル 9	速度 (km/h)	4.8 ～ 7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5 ～ 5.6
	傾斜 (%)	2 ～ 2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5 ～ 2
レベル 10	速度 (km/h)	5.3 ～ 7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9 ～ 6.1
	傾斜 (%)	2 ～ 2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5 ～ 2

● Gerkin 体力テスト

Richard Gerkin 医師が作成した全米の消防士が体力測定時に利用している体力テストです。

3 分間のウォームアップ（速度：時速 4.8km・傾斜：0%）から始まり、毎偶数分後に速度が時速 0.8km ずつ加速し、毎奇数分後に傾斜が 2% ずつ上昇します。最大心拍数の 85% の数値を 15 秒間超えるとテストは終了し、クールダウンを行なった後テスト結果がディスプレイに表示されます。

また、一定時間心拍数が検知されないとテストは強制終了します。

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.31）を装着して行います。

- 1 インテリジェントドライブで「PERFORMANCE」を選択します。
- 2 続いて「GERKIN」を選択します。
- 3 年齢、性別、体重を設定します。
- 4 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。
- 5 速度、傾斜が自動的に変化し、最大心拍数の 85% の数値が 15 秒間超えるとテストは終了します。
- 6 ディスプレイに測定結果が表示されます（測定結果の見かたは P.27 の表 2 参照）。

（表 1）VO2 Max（最大酸素摂取量）の予測値

Gerkin テスト換算表				
ステージ	総時間（分）	予想 VO2max 値（ml/kg/ 分）	速度（km/h）	% グレード
0（ウォームアップ）	0:00-0:30	13.3	1.6	0.0
	0:30-1:00	13.3	2.4	0.0
	1:00-1:30	13.3	3.2	0.0
	1:30-2:00	13.3	4.0	0.0
	2:00-2:30	13.3	4.8	0.0
	2:30-3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	7.2	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	7.2	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	8.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	8.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	8.8	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	8.8	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	9.6	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	9.6	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	10.4	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	10.4	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	11.2	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	11.2	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	12.0	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	12.0	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00-17:30	63.2	12.8	14.0
	17:30-18:00	65.3		
16	18:00-18:30	67.1	12.8	16.0
	18:30-19:00	68.9		
17	19:00-19:30	71.1	13.6	16.0
	19:30-20:00	73.3		

(表 2) 年齢別テスト結果のスコア

Gerkin スコア										
	男性					女性				
	VO2 max 値 (ml/kg/ 分)					VO2 max 値 (ml/kg/ 分)				
	年齢					年齢				
	スコア (最高 100)	20-29	30-39	40-49	50-59	スコア (最高 100)	20-29	30-39	40-49	50-59
ひじょうに 優秀	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
優秀	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
良好	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
適正	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
低い	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
ひじょうに 低い	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1

■ P6：心拍数（TARGET HEART RATE）

心拍数を計測しながら速度や傾斜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。

- 最大心拍数の計算方法** 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
- 目標心拍数の計算方法** 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

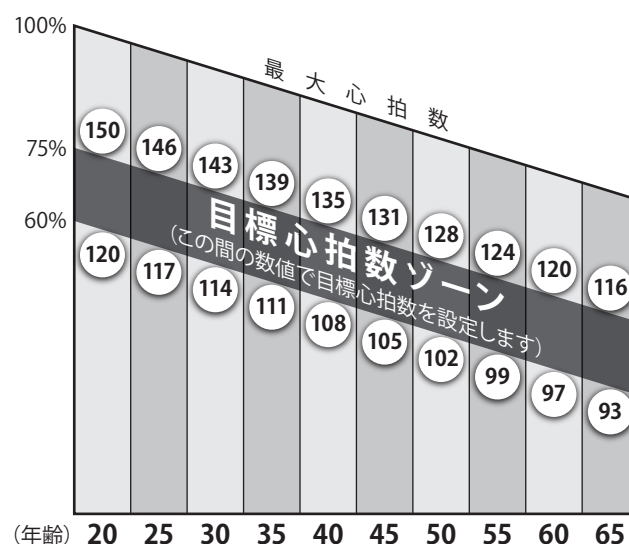
米国心臓協会では、最大心拍数の 60% から 75% の範囲で運動することを推奨しています。
次の図で、年齢の列を上にとどって、60-75% の目標心拍数を見つけます。

ご注意

設定した目標心拍数から 25 拍を超えると、安全のため本製品は停止して、初期画面に戻ります。

(例) 40 歳の使用者が目標心拍数を 70% [$(220 - 40) \times 70\% = 126$] に設定した場合、心拍数が 151 ($126 + 25 = 151$) になると停止します。

※表示される心拍数はあくまで目安です。
実際の数値と異なる場合があります。



●目標心拍数（THR）

設定した目標心拍数に近づくように傾斜が自動的に変化します（下表参照）。

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.31）を装着して行います。

- 1 インテリジェントドライブで「THR ZONE」を選択します。
- 2 続いて「THR」を選択します。
- 3 時間を設定します。
- 4 目標心拍数を設定します。
- 5 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

目標心拍数に対する目安	傾斜の変化	傾斜変化度
20 以下	10 秒毎に上がる	0.50%
6-19 以下	35 秒毎に上がる	0.50%
± 5	変化なし	0
6-19 以上	35 秒毎に下がる	-0.50%
20-24 以上	10 秒毎に下がる	-0.50%
25 以上	プログラム終了	コンソールリセット

●%心拍数（PER THR）

最大心拍数に対する割合（55% / 70% / 85%）で強度を自動調節するワークアウトです。

55%	体重管理とアクティブリカバリー
70%	適度なロングワークアウト
85%	フィットネスレベル改善、アスレティックワークアウト

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.31）を装着して行います。

- 1 インテリジェントドライブで「THR ZONE」を選択します。
- 2 続いて「PER THR」を選択します。
- 3 時間を設定します。
- 4 心拍数に対するパーセンテージを「50/70/85」から選択します。
- 5 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 HR (HR INTERVALS)

心拍数に基づいたインターバルワークアウトで心肺機能の向上を目指します。運動時間を設定すると、ウォームアップ 4 分とクールダウン 2 分をはさんで高強度と低強度の運動を繰り返します。

高強度と低強度は目標心拍数に近づくように速度と傾斜が変化します。

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.31）を装着して行います。

- 1 インテリジェントドライブで「THR ZONE」を選択します。
- 2 続いて「HR INTERVALS」を選択します。
- 3 高強度の時間と目標心拍数を設定します。
- 4 低強度の時間と目標心拍数を設定します。
- 5 総時間を設定します。
- 6 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

心拍数（インターバル HR）				
	ウォームアップ	高強度	低強度	クールダウン
時間	4:00	ユーザー設定		2:00
傾斜 %	0%	目標心拍数に応じて変化		現在の傾斜の 50% 内で変化

■ P7：ステップ (STEPS)

歩数（ステップ数）を基本にした健康ワークアウトです。3000/5000/10000 ステップから選択します。

※歩数は 0.8 m = 1 歩として計算しています。

- 1 インテリジェントドライブで「STEPS」を選択します。
- 2 ステップ数を「3000/5000/10,000」から選択します。
- 3 速度、傾斜を設定します。
- 4 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）

CUSTOM プログラムは 15 セグメントで構成されており、自由に運動内容を組み合わせることができます。一度登録すると次回呼び出して使用することができます。CUSTOM 1、CUSTOM 2 の 2 パターンを登録（作成）することができます。

● CUSTOM プログラムの登録（初回）

- 1 インテリジェントドライブで「CUSTOM」を選択します。
- 2 「CUSTOM 1」または「CUSTOM 2」を選択します。
- 3 各セグメントでの時間、速度、傾斜を設定します。1 ～ 15 セグメントすべてに設定します。
- 4 すべてのセグメントを設定したらスタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

※ CUSTOM プログラムにはウォームアップ、クールダウンがないため、セグメント内で設定してください。

● 登録したプログラムの使用

使用開始時にユーザーを選択すると、そのユーザーが以前登録した CUSTOM プログラムが呼び出されます。「CUSTOM1」または「CUSTOM2」を選択して運動を開始します。

- 1 インテリジェントドライブで「CUSTOM」を選択します。
- 2 「RUN CUSTOM」を選択します。
- 3 「CUSTOM 1」または「CUSTOM 2」を選択します。
- 4 スタート（クイックスタート）ボタン  を押します。

※運動中に速度、傾斜を変更できますが、その内容は保存されません。

● 登録したプログラムの変更

- 1 インテリジェントドライブで「CUSTOM」を選択します。
- 2 「CLEAR CUSTOM」を選択します。
- 3 「CUSTOM 1」または「CUSTOM 2」を選択します。
- 4 各セグメントでの時間、速度、傾斜を設定します。1 ～ 15 セグメントすべてに設定します。
- 5 すべてのセグメントを設定したらスタート（クイックスタート）ボタン  を押します。



高度な使いかた

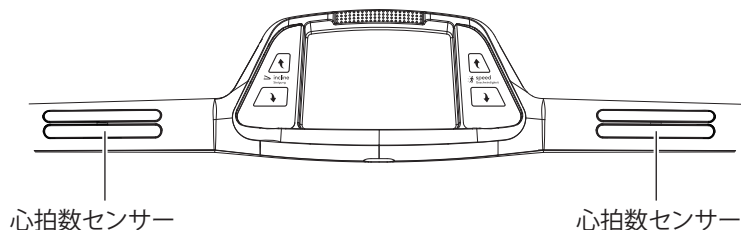
■ 心拍数センサーの使いかた

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。

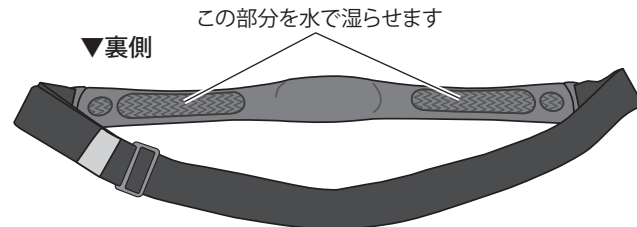


② チェストトランスミッター（心拍数遠隔測定器）：別売 ※ 5kHz 対応になります

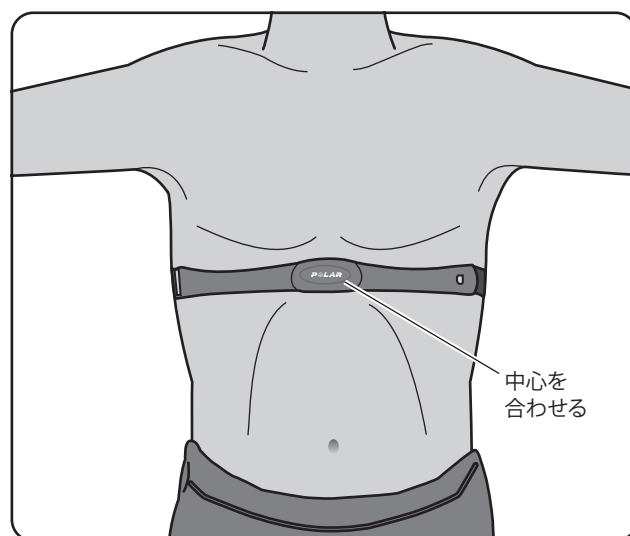
より正確な心拍数を測定したり、心拍数に基づいたプログラムで運動するときは、別売のチェストトランスミッターを使用します（☞ P.40）。

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。

■ エコモードの使いかた

エコモードでは、ディスプレイを消してスタンバイ状態にして電力消費を抑えます。エコモードに移行するには下記2つ方法があります。

- ・マシンを停止し 15 分間何も操作しない時
- ・「エコモード」ボタンを押した時

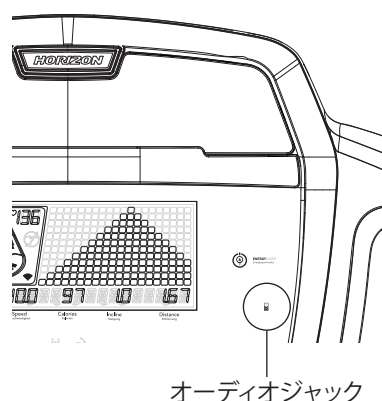
エコモードを解除するには、ベルトの上に乗る赤外線センサーが感知するか、コンソールのいずれかのボタンを押します。

■ 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。コードを接続する方法と Bluetooth で無線接続する方法があります。コンソールのボリュームキー (◀▶) (◀▶) でボリュームを調節できます。

● 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 接続」ボタン (📶) を長押しします。ディスプレイに「BT SYNCING」と表示されます。
- 2 メディアプレーヤーの Bluetooth 接続画面で「T7.1 SPEAKERS」を選択します。

■ 世界の景色の中で走る（パスポートプレーヤー）

本製品は別売のパスポートプレーヤー機能に対応しています（☞ P.40）。パスポートプレーヤーがあれば、世界の実在する国立公園や都市を実際に走っているかのような臨場感を体感できます。ご家庭のテレビに繋ぐことで、実際の走りと連動して景色や音に変化し、勾配に合わせてマシンの負荷も変わる、まさに次世代カーディオプログラムです。詳しくはパスポートプレーヤー機能の取扱説明書をご覧ください。

※コースの内容は 2015 年 12 月現在のもので予定なく変更となる場合があります。



セット内容

プレーヤー本体 / リモコン / 単 4 電池 /
HDMI&RCA ケーブル / AC アダプター
USB メモリ：初期 2 コース搭載
（北イタリア / アメリカンサウスウエスト）
※ AC アダプタは他の機器に使用しない
てください。

あらかじめ付属されている USB メモリ内の 2 コース（北イタリア / アメリカンサウスウエスト）に加えて、下記のパッケージをご購入いただくと、それぞれ USB メモリ内の新たな 6 コース（1 コース＝約 5~7km）をお楽しみいただけます。

VIDEO PACK USBメモリ

Video Pack A (6コース)

- トリニティ・マウンテン
- ワシントン州
- バンクーバー
- ニュージーランド
- カナディアン・ロッキーズ
- フレンチ・リヴィエラ

Video Pack B (6コース)

- パリとランス
- ブリティッシュ・コロンビア・ロッキーズ
- ユタ州2
- ノーザン・ロッキーズ2
- アーカディア国立公園
- カリフォルニア・デザート

Video Pack C (6コース)

- オークランドとウェリントン
- ニューイングランド
- イタリアン・アルプス
- アリゾナ州
- カリフォルニアコースト
- オレゴン州

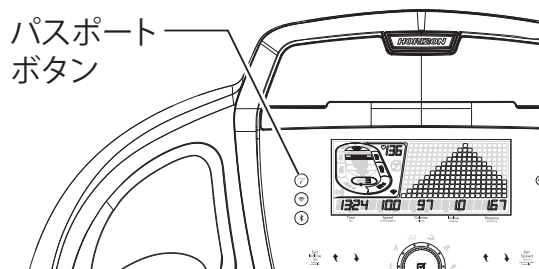


▶ 各コースの詳細は <http://world.passportplayer.com/> へ

● パスポートプレーヤーの同期方法

パスポートプレーヤー機能を利用するために、本製品とパスポートプレーヤーを同期させる必要があります。

- 1 テレビ / モニタ、パスポートプレーヤー、本製品の ON/OFF スイッチを ON にします。
- 2 パスポートプレーヤー 画面の「設定」から、「同期」を選択、決定します。
- 3 トレッドミルを選択し、決定します。
- 4 機器の検索が終了したら、ハンドルバーの速度ボタンで機器の画面に「GUEST」と表示し、パスポートボタン  を 5 秒間長押しします。
（機器の画面が「SELECT USER」やホーム画面の場合は同期されません）
- 5 「同期完了」と表示されたら、接続は完了です。





■ ランニングベルトの調節

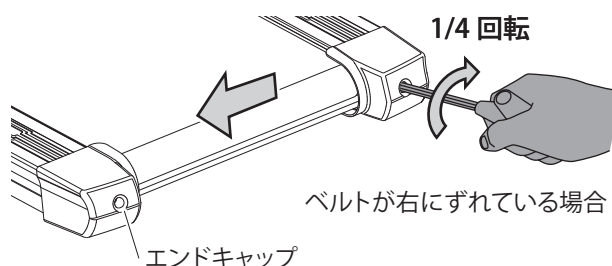
ご注意

- ・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.41）。

● 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、エンドキャップに付属の 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

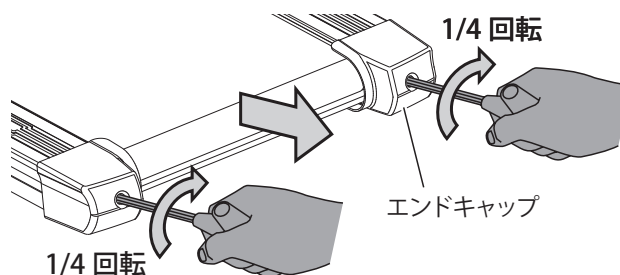
● ベルト張り調節

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 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。



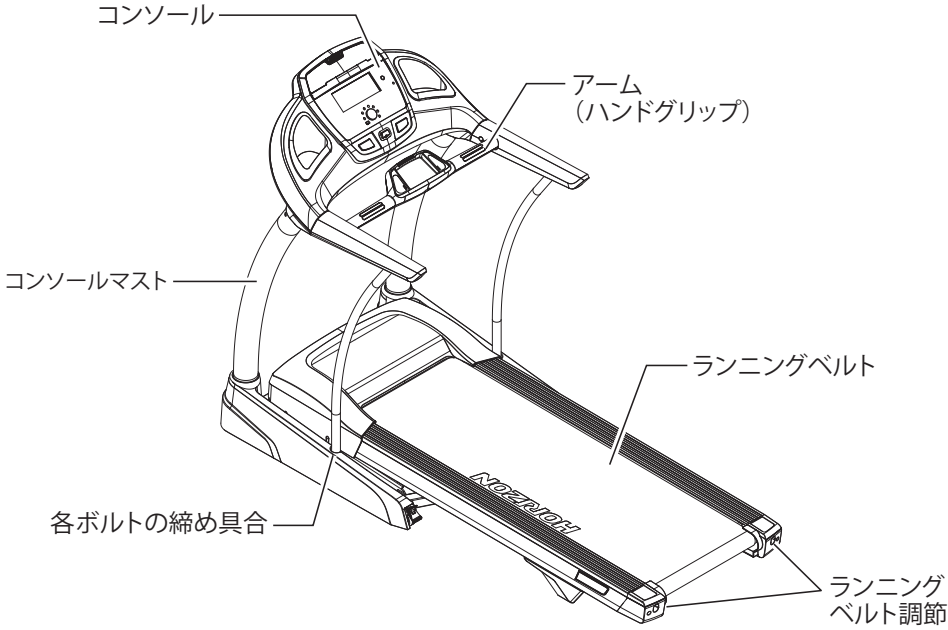
■ お手入れのしかた

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。

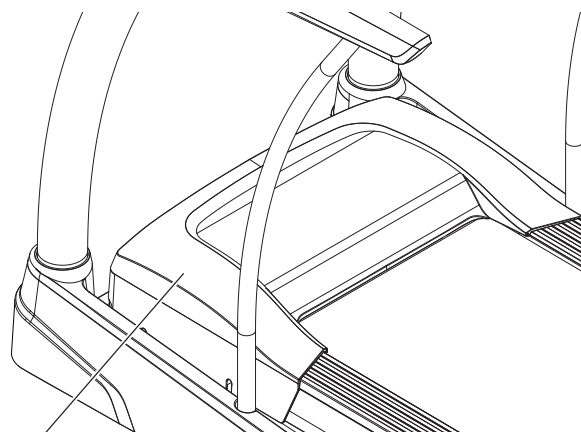
清掃時は電源 OFF・電源コードを外す

毎回の使用後	・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.41）） ・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.34 参照））
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	・モーターカバー内清掃（P.36） ・ランニングデッキにシリコンオイルを塗布（P.36） ※「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 illustrates the treadmill's structure with labels for maintenance areas: Console (top front), Console Mast (vertical support), Arms (Hand Grips) (side handles), Running Belt (the main deck), Running Belt Adjustment (at the rear roller), and Tightening Bolts (along the side rails).

■ 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 組立手順 7（☞ P.8）に沿って、コンソールマストカバーを開いておきます。
- 3 モーターカバーの左右に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。

参考

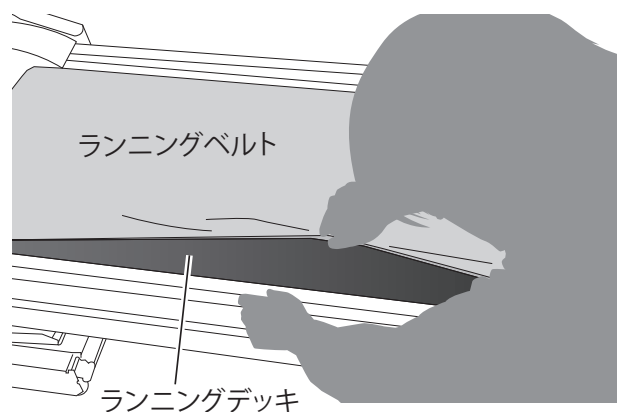
「LUBE BELT」が表示された場合はシリコンオイルを塗布してから「LUBE BELT 機能」（☞ P.37）を参照してロックを解除します。

- 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（「ベルトの張り調節」（☞ P.34））。

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

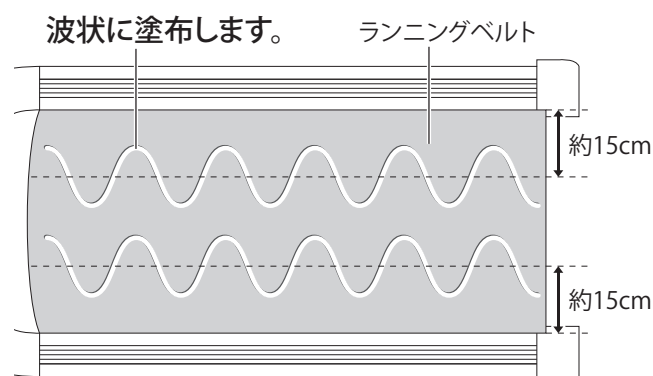
テンションボルトを緩めすぎると、ランニングデッキ内の支持ローラが外れるおそれがあります。緩めすぎないようにご注意ください。



ランニングベルト

ランニングデッキ

- 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。

- 1 「シリコンオイルの塗布(6ヶ月ごと)」(☞ P.36)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 速度上げるボタン  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。
- 3 「ランニングベルトの調節」(☞ P.34)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・ねじ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.34) 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.34) 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.41)
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.37) 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、速度上げるボタン  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 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。

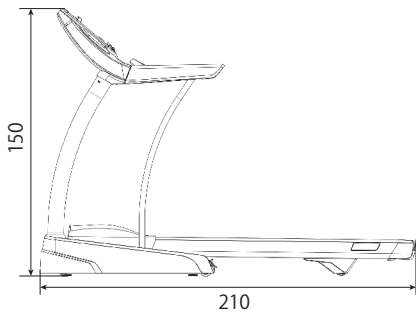


別売品

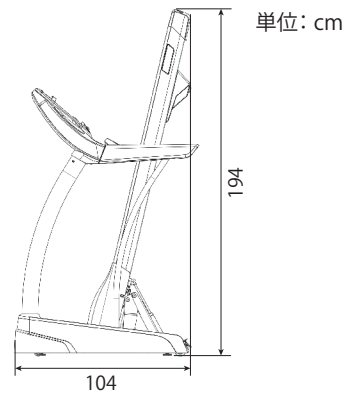
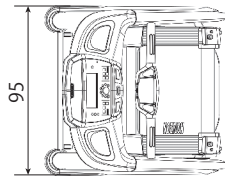
オリジナルフロアマット	弊社オリジナルのゴムマットは、振動・ノイズの軽減や床の保護に役立ちます。 ※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。 型式：YHZM0007（200cm × 90cm × 9.5mm）
チェストトランスミッター	心拍数遠隔測定器 型式：H1 心拍センサー／T31 心拍センサー 「心拍数センサーの使いかた」（☞ P.31）
パスポートプレーヤー	パスポート機能用プレーヤー 型式：PASSPORT PLAYER 「世界の景色の中で走る（パスポートプレーヤー）」（☞ P.33）

機械寸法

■使用状態



■保管状態



単位: cm

製品仕様

名称	Elite T7.1
最大使用者重量	約 180kg
駆動方式	3.0CHP デジタルドライブモーター
走行面寸法	153 × 50cm
心拍数センサー	ハンドグリップ方式
安全キー	磁気式接点スイッチ方式
運動速度	時速 0.8km ~ 20.0km

傾斜	0% ~ 15%
本体重量	約 156kg
本体寸法 (L × W × H)	使用時: 210 × 95 × 150cm 収納時: 104 × 95 × 194cm
電源	AC100V 50/60Hz
保証期間	1 年間
製造国	中国

※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	Elite T7.1
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

〒108-8435 東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F

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

<https://johnsonjapan.com>

