

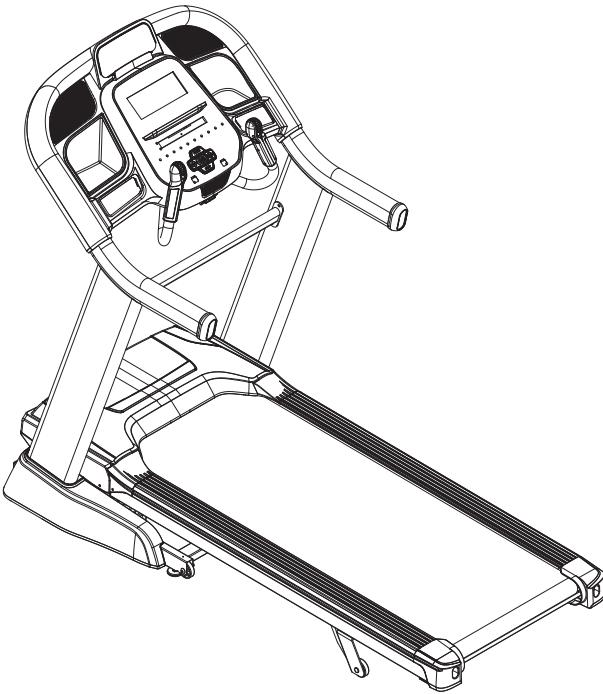
トレッドミル

TREADMILL

7.4 Ai

TREADMILL

取扱説明書


特長

- ▶スピーカー & 送風機内蔵
- ▶ワークアウトダイヤルで簡単操作
- ▶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 | 8 |
|--------|---|

| | |
|----------|---|
| ■本体の水平調節 | 8 |
| ■本体の開閉 | 8 |
| ■移動と保管 | 9 |
| ■安全キーの装着 | 9 |

| | |
|------------|----|
| コンソールの使いかた | 10 |
|------------|----|

| | |
|------------|----|
| ディスプレイの見かた | 11 |
|------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| 基本的な使い方（クイックスタート） | 12 |
|-------------------|----|

| | |
|--------|----|
| ユーザー登録 | 13 |
|--------|----|

| | |
|--------------------|----|
| スクロールダイヤルとプリセットボタン | 13 |
|--------------------|----|

| | |
|------------|----|
| プログラムで運動する | 14 |
|------------|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| ■プログラムでの運動のしかた | 14 |
| ■P0: マニュアル (MANUAL) | 14 |
| ■P1: DISTANCE (距離目標) | 15 |
| ■P2: CALORIES (カロリー目標) | 15 |
| ■P3: FAT BURN (脂肪燃焼) | 16 |
| ■P4: HILL CLIMB (ヒルクライム) | 16 |
| ■P5: TARGET HEART RATE (目標心拍数) | 17 |
| ■P6: MY FIRST 5K (マイファースト 5K) | 18 |
| ■P7: CUSTOM (カスタム) | 19 |
| ■P8: CUSTOM HEART RATE (カスタム心拍数) | 19 |
| ■P9: SPRINT 8 (スprint 8) | 20 |

| | |
|---------|----|
| 高度な使いかた | 21 |
|---------|----|

| | |
|---------------|----|
| ■心拍数センサーの使いかた | 21 |
|---------------|----|

| | |
|--------|----|
| ■音楽を聴く | 22 |
|--------|----|

| | |
|----------|----|
| ■アプリとの接続 | 22 |
|----------|----|

メンテナンス編

| | |
|------------|----|
| メンテナンスのしかた | 23 |
|------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| ■ランニングベルトの調節 | 23 |
| ■お手入れのしかた | 24 |
| ■モーターカバー内清掃 (6ヶ月ごと) | 25 |
| ■シリコンオイルの塗布 (6ヶ月ごと) | 25 |

資料編

| | |
|-----------|----|
| 故障かなと思ったら | 27 |
|-----------|----|

| | |
|-----------|----|
| よくある質問と回答 | 28 |
|-----------|----|

| | |
|-----|----|
| 別売品 | 28 |
|-----|----|

| | |
|------|----|
| 機械寸法 | 29 |
|------|----|

| | |
|------|----|
| 製品仕様 | 29 |
|------|----|

| | |
|------|----|
| 保証規定 | 29 |
|------|----|

| | |
|-----|----|
| 保証書 | 29 |
|-----|----|

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 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。 |
| 設置・使用 | | 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。 <ul style="list-style-type: none">・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 |
| | | 本製品に強い衝撃を与えること、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。 |
| 健康・服装 | | 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。 <ul style="list-style-type: none">・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・ほこりの多い場所 |
| | | 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。
- ⚠ 体重147kg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.12）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。

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.29）。

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。

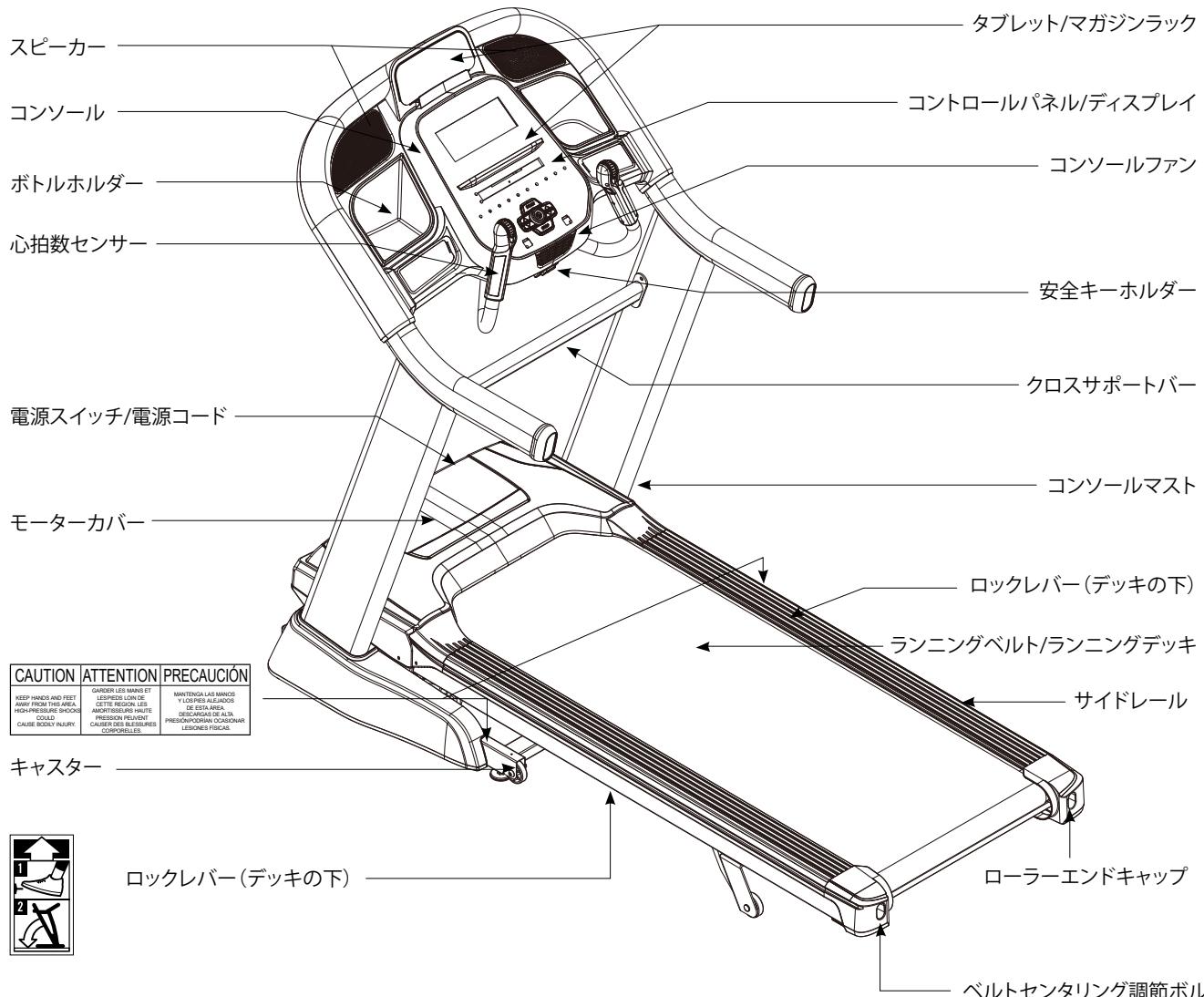
- ・この機器を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局、特定小電力無線局、アマチュア無線局が運用されていないことを確認してください。
- ・万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合は、速やかに本製品の使用場所を変えるか、または電波の発射を停止して電波干渉を避けてください。
- ・その他、本製品から移動体識別用の特定小電力無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合等、何かお困りのことが起きたときは、弊社カスタマーサービスへお問い合わせください。



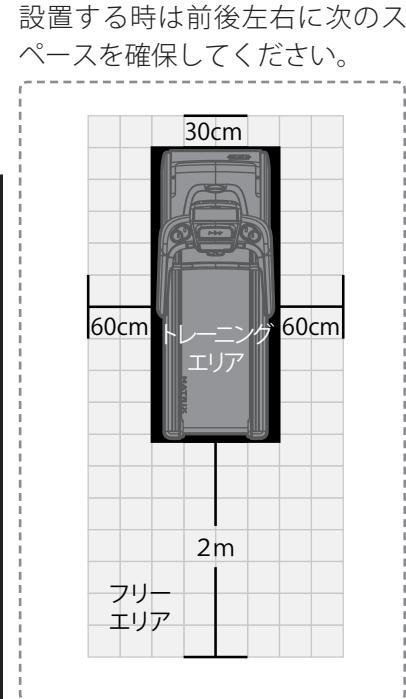
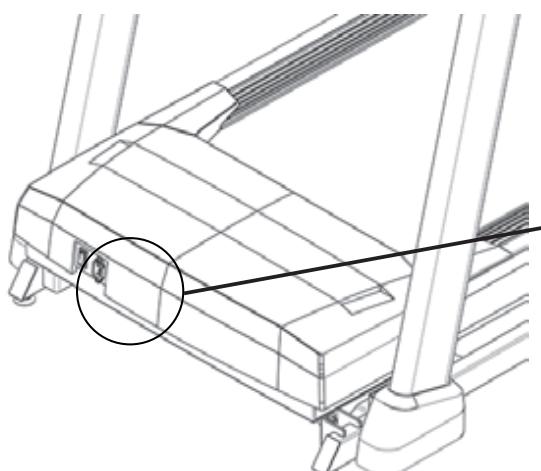
各部の名称

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



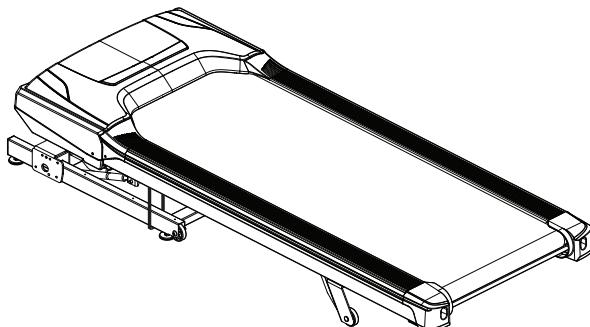


ご注意

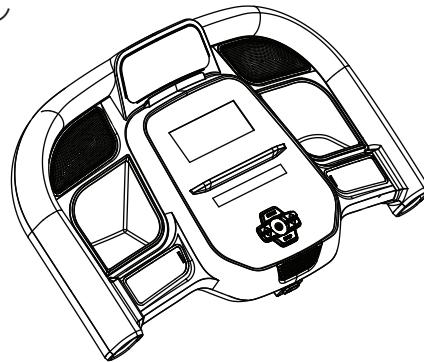
- ・本書の説明手順を守り、すべての部品をしっかりと組み付け、固定してください。
- ・部品は重いのでなるべく2人以上で組立作業を行なってください。
- ・指などを部品に挟まないように十分ご注意ください。

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)。

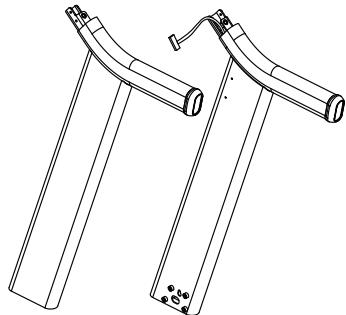
ランニングデッキ



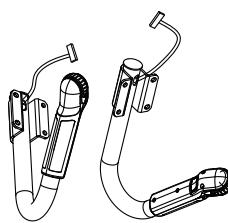
コンソール



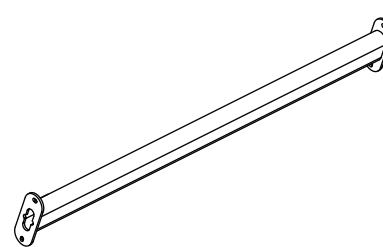
コンソールマスト



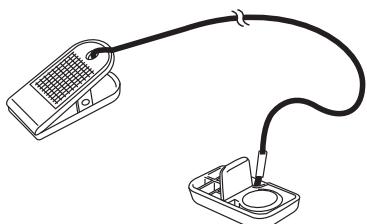
心拍グリップ



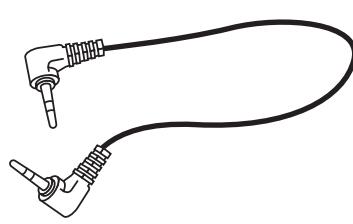
クロスサポートバー



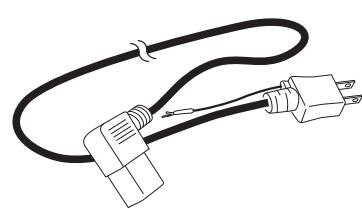
安全キー



音楽用コード



電源コード

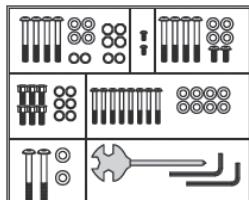


※本製品以外では使用しないでください

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)



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 コンソールマストの取り付け

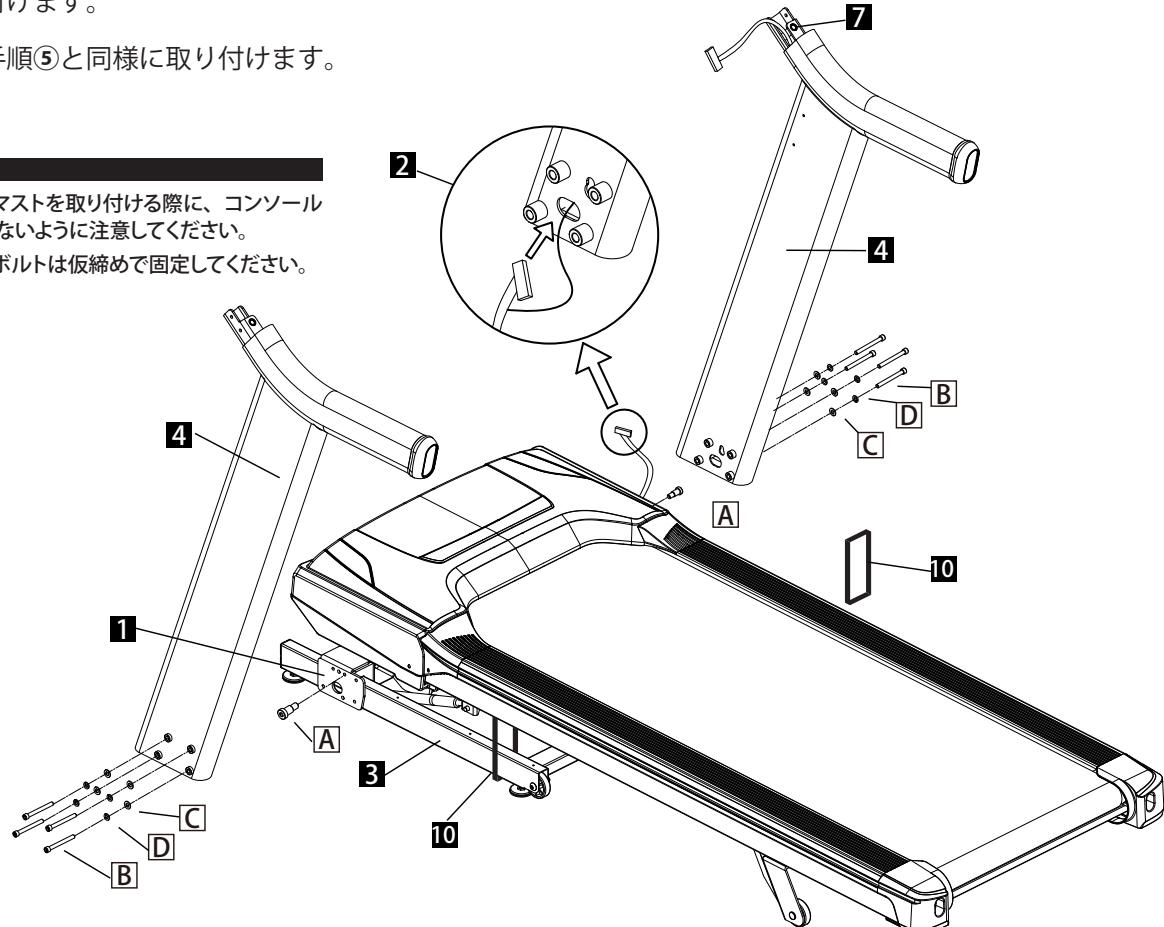
- ① デッキの跳ね上がりに注意しながら、ランニングデッキを後方から持ち上げてデッキの下にある部品を全て取り出します。
- ② STEP1用ハードウェアを開けます。
- ③ アップライトガイドボルト[A]をメインフレームブラケット1に差し込み締めます（このボルトのみ仮締めではなくきつく締めます）。
- ④ コンソール操作線2の端にメッセンジャーを取り付けます。リード線を右コンソールマスト4内に通します。コンソール操作線2の上端をアタッチメントブラケット7まで引き出します。
- ⑤ 右コンソールマスト4とメインフレームのブラケット3をボルト[B]、フラットワッシャー[C]、スプリングワッシャー[D]を使って4箇所取り付けます。
- ⑥ 左側も手順⑤と同様に取り付けます。

◎ STEP1用ハードウェア

| パーツ | 名前 | 数量 |
|-----|--------------|----|
| A | アップライトガイドボルト | 2 |
| B | マストボルト | 8 |
| C | フラットワッシャー | 8 |
| D | スプリングワッシャー | 8 |

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。
- ・STEP5まではボルトは仮締めで固定してください。

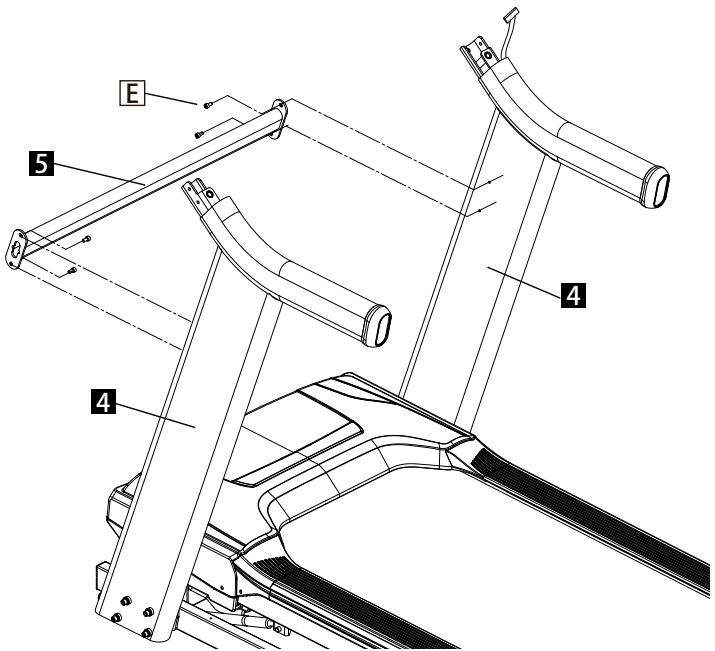


Step2 クロスサポートバーの取り付け

- ① STEP 2 用ハードウェアを開けます。
- ② クロスサポートバー **5** をボルト **E** 4本でアッ
ライトマスト **4** に取り付けます。

◎ STEP2 用ハードウェア

| パーツ | 名前 | 数量 |
|-----|-----|----|
| E | ボルト | 4 |

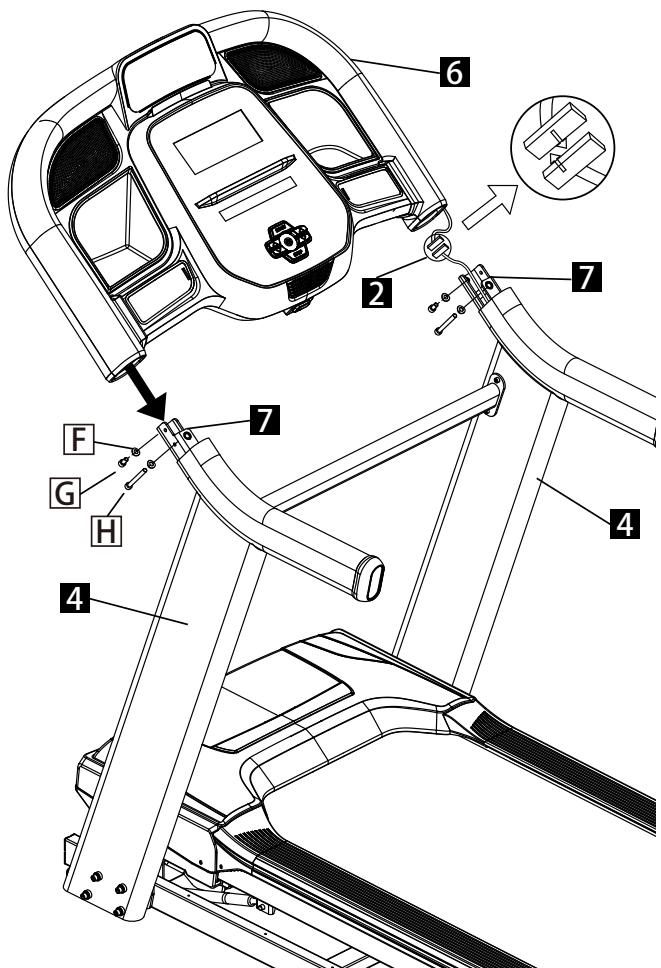


Step3 コンソールの取り付け

- ① STEP 3 用ハードウェアを開けます。
- ② コンソール **6** をゆっくりとコンソールマスト **4** の上に乗せます。
- ③ メッセンジャーを取り外し、コンソール操作線 **2** を接続します。
- ④ コンソール **6** をアタッチメントブラケット **7** の奥まで入れます。コンソール操作線が挟
まれないよう、ブラケットの中（内側）を通
してください。
- ⑤ コンソール **6** とアタッチメントブラケット **7** を、短ボルト **G**、長ボルト **H**、アークワッ
シャー **F** で取り付けます。短ボルトが上側の
穴用、長ボルトが下側の穴用になります。

◎ STEP3 用ハードウェア

| パーツ | 名前 | 数量 |
|-----|----------|----|
| F | アークワッシャー | 4 |
| G | 短ボルト | 2 |
| H | 長ボルト | 2 |



注意

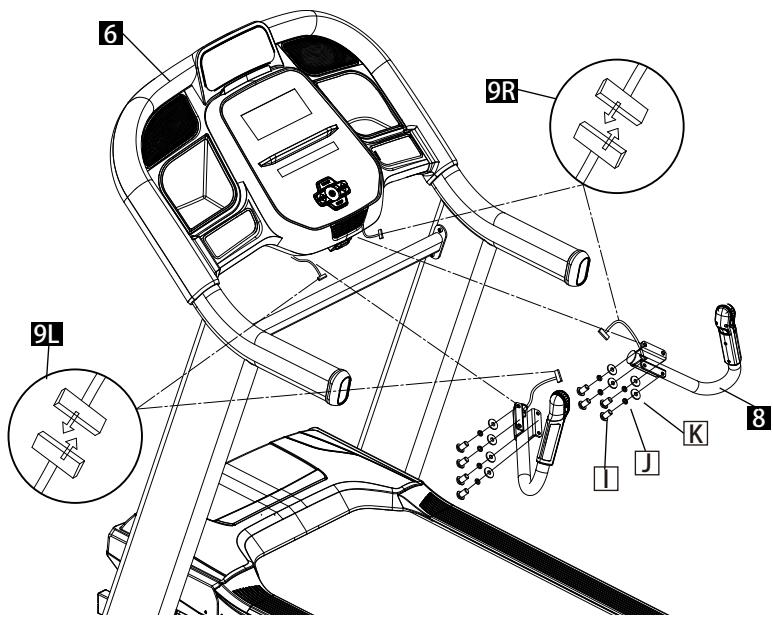
STEP5 まではボルトは仮締めで固定してください。

Step4 心拍グリップの取り付け

- ① STEP 4 用ハードウェアを開けます。
- ② 右側の心拍グリップ **8** を、コンソール **6** の下側にボルト **I**、スプリングワッシャー **J**、フラットワッシャー **K** を使って4箇所取り付けます。
- ③ 右側のコンソール操作線 **9R** のコネクタを繋ぎ、慎重にケーブルを押し込みます。
- ④ 左側も手順②と同様に取り付けます。
- ⑤ 左側のコンソール操作線 **9L** のコネクタを繋ぎ、慎重にケーブルを押し込みます。

◎ STEP4 用ハードウェア

| パーツ | 名前 | 数量 |
|----------|------------|----|
| I | ボルト | 8 |
| J | スプリングワッシャー | 8 |
| K | フラットワッシャー | 8 |

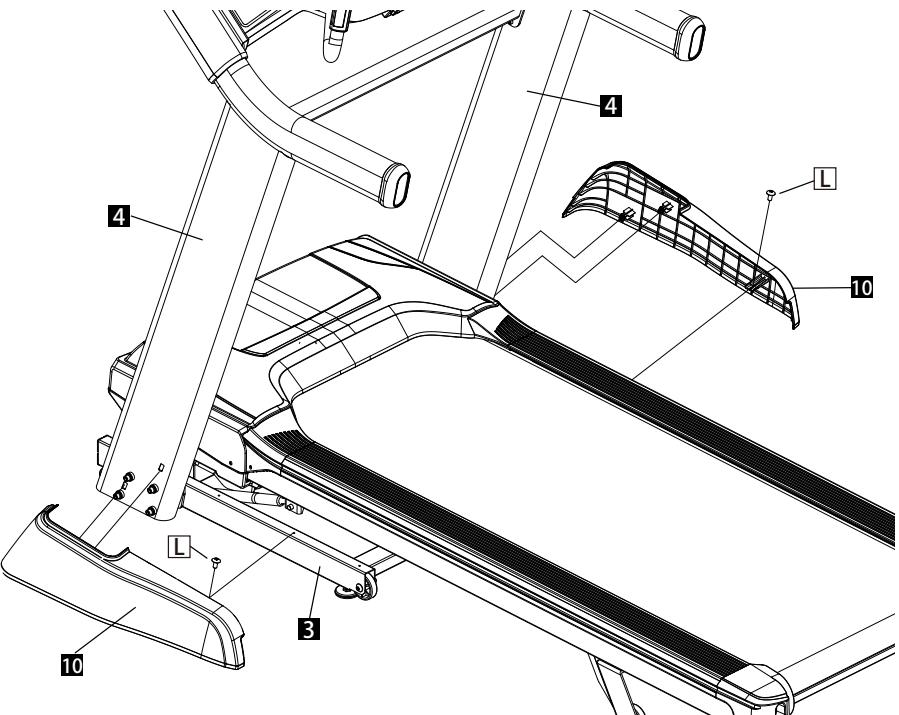


Step5 サイドマストカバーの取り付け

- ① STEP5 用ハードウェアを開けます。
- ② 右側のサイドマスト **4** の穴にサイドマストカバー **10** の突起を合わせて、サイドマストカバーをスライドさせます。
- ③ スクリューネジ **L** でサイドマストカバーを固定します。
- ④ 手順②～③を繰り返して左側のサイドマストカバーも取り付けます。

◎ STEP5 用ハードウェア

| パーツ | 名前 | 数量 |
|----------|---------|----|
| L | スクリューネジ | 2 |

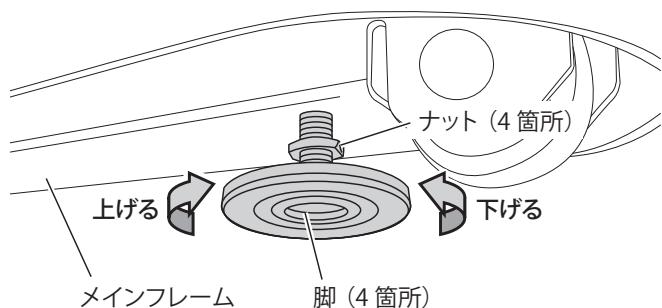


すべての取り付けが完了したら、各部を増し締めして、がたつきがないことを確認します。



■ 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

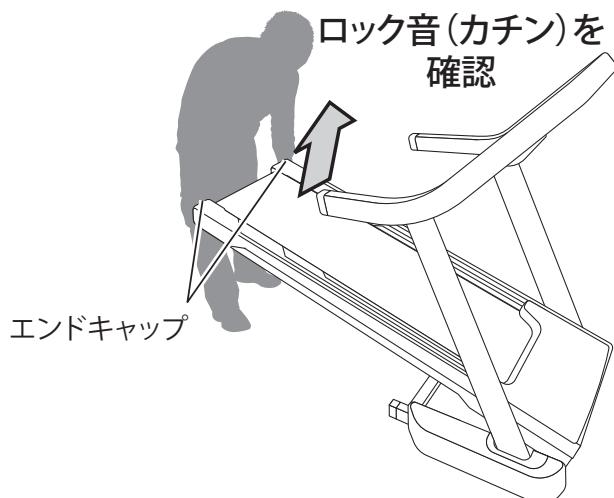
- ・電源コードを取り外してください。
- ・開閉時に指を挟まないようにご注意ください。

●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。

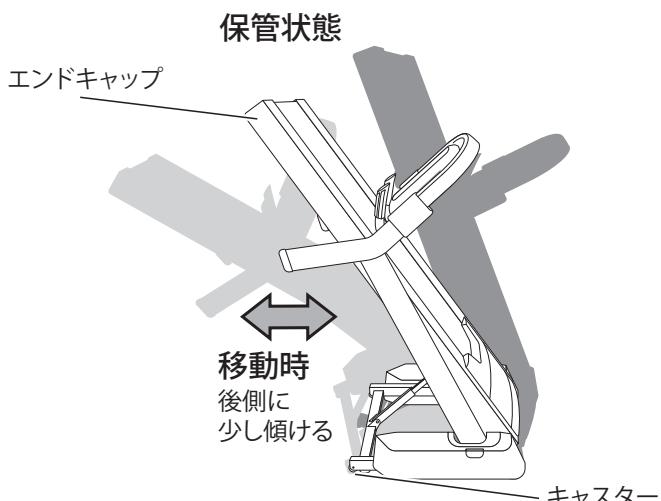


■ 移動と保管

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

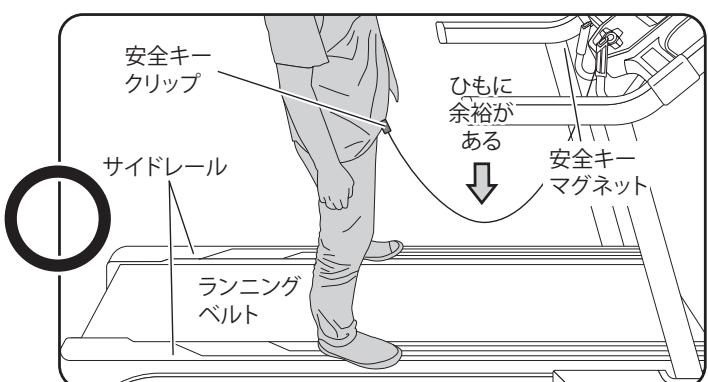
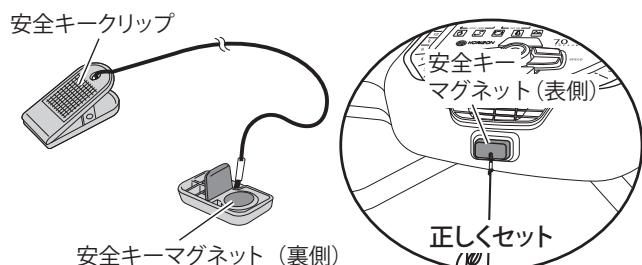
安全キーは使用者が転倒した時に本製品を自動停止させる安全装置です。安全キーをセットしないと本製品は作動しません。

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。

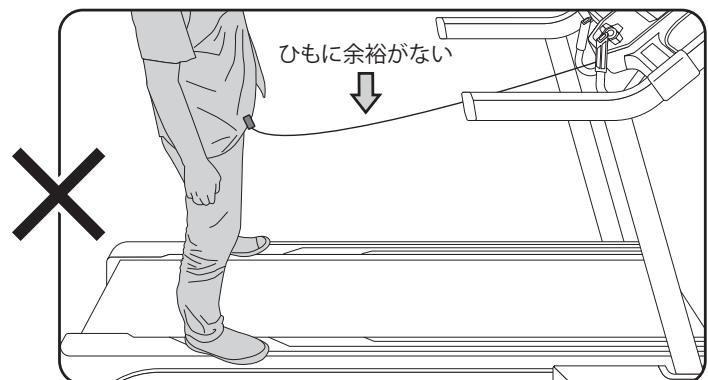
安全キーのヒモは、ランニングベルトの中間より少し前に立った時に余裕がある状態に調節します。

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。



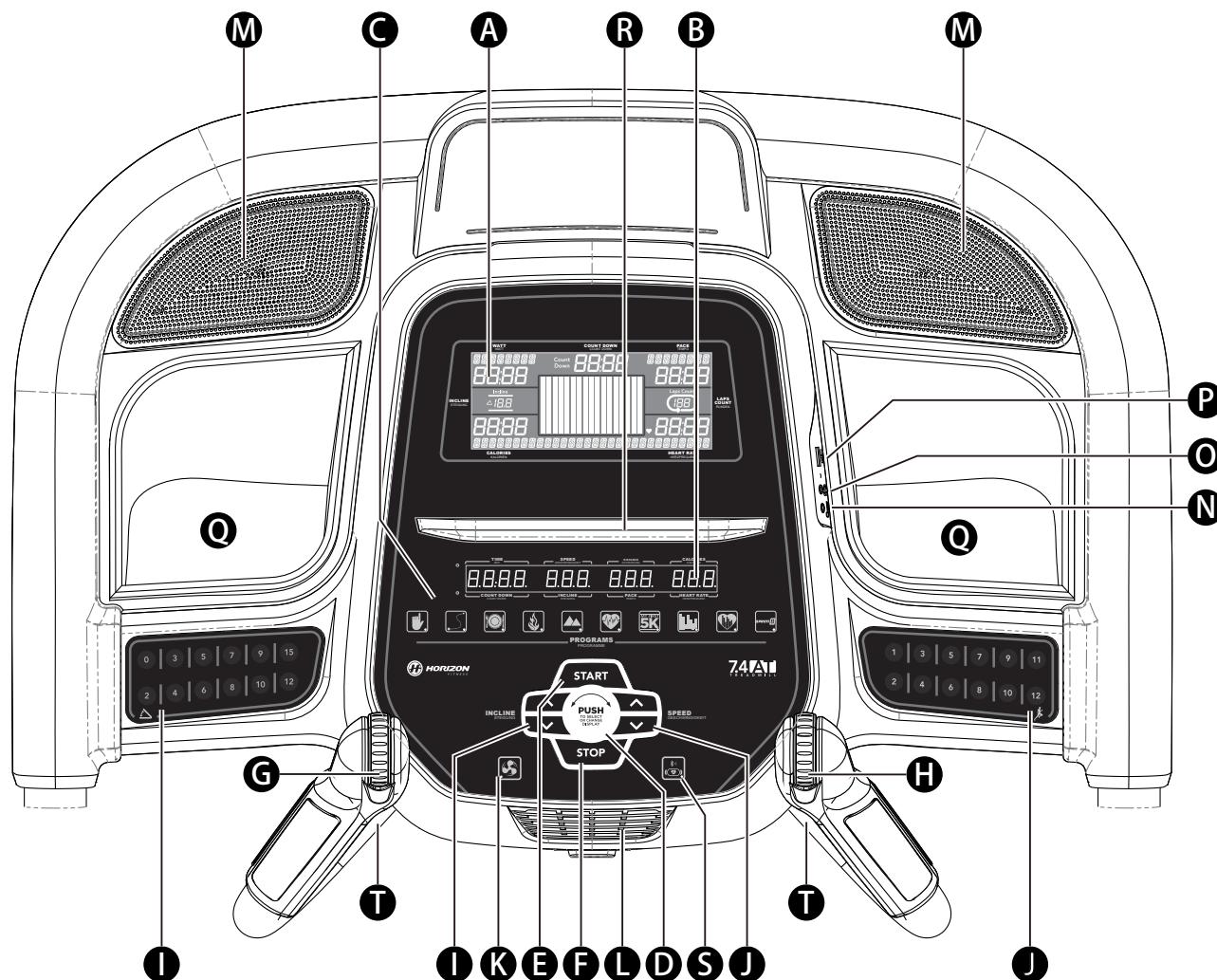
ランニングベルトの中間より少し前に立ち、安全キーのひもの余裕を持たせます。



ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全キーのひもの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



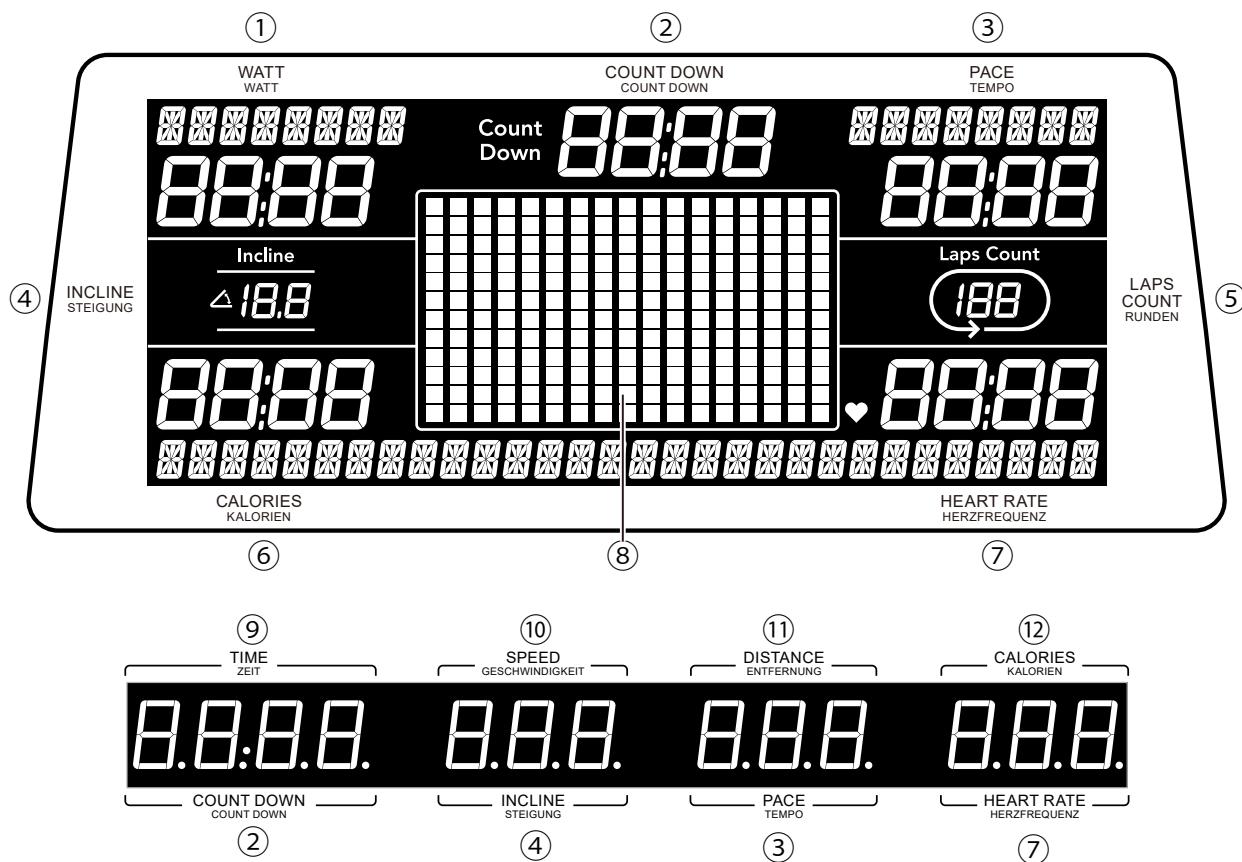
参考 出荷時、コンソール上には薄い保護シートが貼られています。剥がしてからご使用ください。

- A LCDディスプレイウィンドウ** ワット、ベース、カロリー/時、心拍数、ラップ数を表示します。
- B LEDディスプレイ** 時間、スピード、距離、傾斜、ベース、心拍数、カロリーを表示します。
- C LEDプログラム表示** 現在選択されているプログラムが点灯します。
- D ワークアウトダイヤル** 回してワークアウトや数値を選択、押して決定/表示の切り替えをします。
- E START** 運動をスタートします。ワークアウト中に押すと、セグメントタイマーを0にリセットします。
- F 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。
- G 傾斜スクロールダイヤル** 傾斜を0.5%単位で変更します。
- H 速度スクロールダイヤル** 走行速度を0.1km/h単位で変更します。
- I 傾斜ショートカットキー** 傾斜を簡単に変更します。
- J 速度ショートカットキー** 走行速度を簡単に変更します。
- K ファン(送風)** 送風のオン/オフを切り替えます。
- L 送風口**
- M 音楽スピーカー**
- N オーディオジャック (IN)**
- O オーディオジャック (OUT) / ヘッドホンジャック**
- P USBソケット** USB機器を充電(1A/5V)します。
- Q ボトルホルダー**
- R タブレット / マガジンラック**
- S Bluetooth接続ボタン** 心拍計やタブレットを接続します(☞P.21)。
- T プリセットボタン** あらかじめ設定した速度や傾斜で走るボタンです。



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。



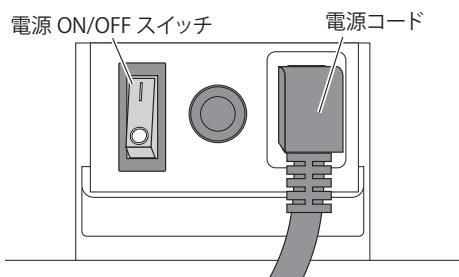


基本的な使いかた（クイックスタート）

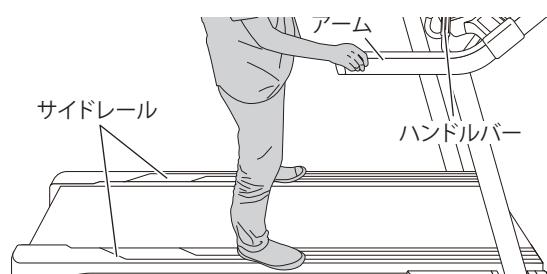
お願い

- 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。

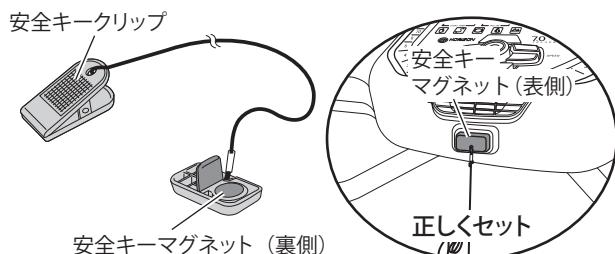
- 1** 電源コードを接続して、電源スイッチをONにします。



- 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.9)。

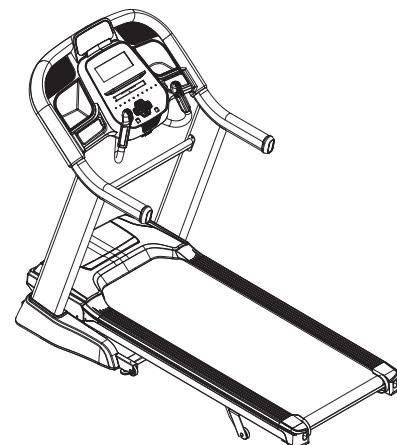


- 4** ディスプレイに次の画面が表示されたらスタートボタン [START] を押します。

※ユーザー登録をしている場合はワークアウトダイヤルでユーザー名を選択してからスタートボタン [START] を押します。

SELECT USER

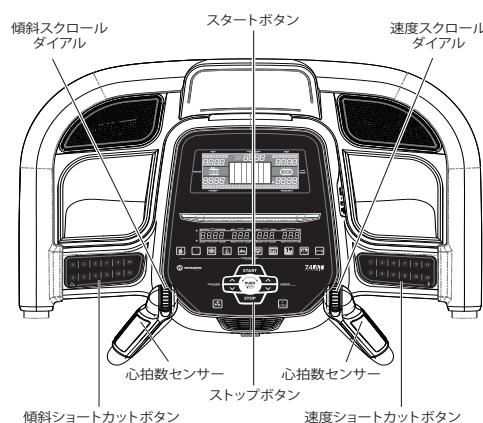
- 5** 3カウント後にランニングベルトが動き始めます。最初は時速0.8km、傾斜0%で動き始めます。



- 6** 速度、傾斜を調節します。

速度：ハンドルバーの速度スクロールダイヤルを回すか、速度ショートカットボタンで数字を選択します。

傾斜：ハンドルバーの傾斜スクロールダイヤルを回すか、傾斜ショートカットボタンで数字を選択します。



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）については21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、ストップボタン [STOP] を押します。

画面をリセットする場合はストップボタン [STOP] を長押しします。



ユーザー登録

各アカウントに体重を登録することで、次回からの設定が簡単になります。

参考 1台につき5人までアカウントを登録できます。

- 1 初期画面「SELECT USER」で、ワークアウトダイヤルでゲストまたはユーザー番号(1～5)を選択し、押して決定します。

SELECT USER

USER 1

- 2 ユーザーの体重を入力します。
ワークアウトダイヤルを回して選択し、押して決定します。

SET WEIGHT

68KG



スクロールダイヤルとプリセットボタン

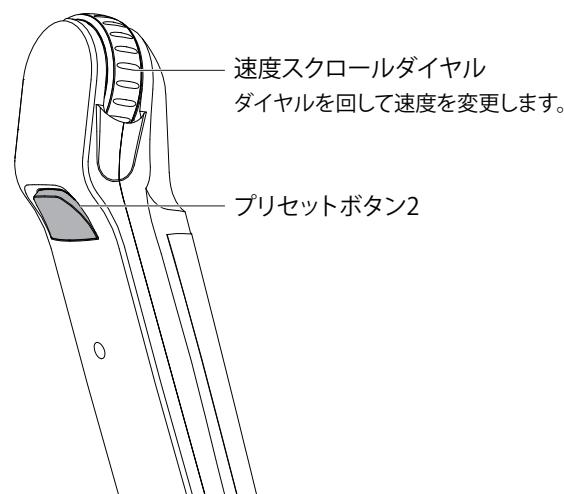
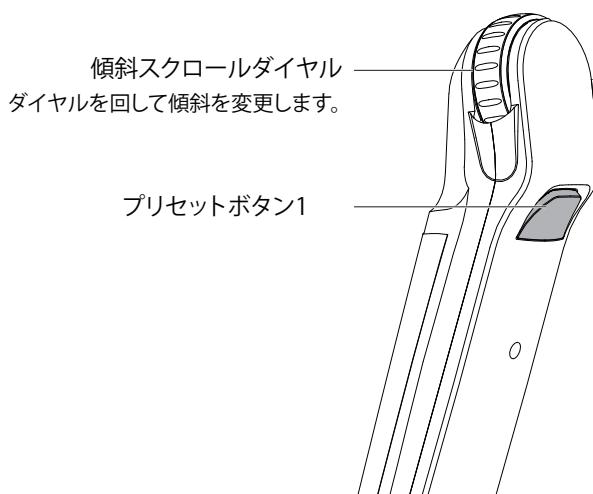
ハンドルのダイヤルで速度や傾斜を変更できます。また、プリセットボタンで、あらかじめ設定した速度や傾斜を呼び出すことができます。

●プリセットボタンの設定

- 1 初期画面「SELECT USER」でユーザーを選択します。
- 2 START（スタート）ボタンを押して運動を開始し、速度と傾斜を設定します。
- 3 プリセットボタン（1または2）を3秒間長押しします。設定が終わるとビープ音が鳴ります。

設定後、運動中にプリセットボタンを押すと、設定された速度と傾斜が適用されます。

このボタンはインターバルトレーニングに便利です。プリセットボタン1、2に異なる速度や傾斜を設定しておき、運動中に切り替えることでインターバルトレーニングを行なうことができます。また、ウォームアップやクールダウンに活用することもできます。





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 |
|--------|-----------------------------|---|--------|
| P0 | MANUAL (マニュアル) | 設定した時間、速度、傾斜で運動します。 | ☞ P.14 |
| P1 | DISTANCE (距離目標) | 目標として決めた距離を目指すワークアウトです。 | ☞ P.15 |
| P2 | CALORIES (カロリー目標) | 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.15 |
| P3 | FAT BURN (脂肪燃焼) | 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。 | ☞ P.16 |
| P4 | 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.16 |
| P5 | TARGET HEART RATE (目標心拍数) | 目標心拍数に近づくように負荷が自動的に変化します。 | ☞ P.17 |
| P6 | MY FIRST 5K (マイファースト 5K) | 5kmが完走できる自信とモチベーションを保つよう工夫されています。 | ☞ P.18 |
| P7 | CUSTOM (カスタム) | 設定した時間または距離の中でスピードと傾斜を自由に組み合わせることができます。 | ☞ P.19 |
| P8 | CUSTOM HEART RATE (カスタム心拍数) | 設定した心拍数に近づくように傾斜が自動的に変化します。 | ☞ P.19 |
| P9 | SPRINT 8 (スprint 8) | 30秒の高負荷運動と90秒のリカバリーを8回組み合った高強度トレーニングです。 | ☞ P.20 |

プログラムでの運動のしかた

- 1 ワークアウトダイヤルを回してお好みのプログラムを選択してから、ダイヤルを押して決定します。
- 2 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたら START (スタート) ボタンを押します。
- 3 プログラムを途中で終了する場合は STOP (ストップ) ボタンを押します。

■ P0 : MANUAL (マニュアル)



設定した時間、速度、傾斜で運動します。

- 1 ワークアウトダイヤルを回して「MANUAL」を選択し、ダイヤルを押します。
- 2 時間 (15 ~ 99分)、速度、傾斜を設定します。
- 3 START (スタート) ボタンを押します。

■ P1: DISTANCE (距離目標)



目標として決めた距離を目指すワークアウトです。

1mile/2mile/5km/5mile/10km/8mile/15km/10mile/20km/ ハーフマラソン /15mile/20mile/ フルマラソンがあり、0.16km 毎に傾斜が変化します。

※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 ワークアウトダイヤルを回して「DISTANCE」を選択し、ダイヤルを押します。

2 距離を次の 13 種類から選択します。

1mile/2mile/5km/5mile/10km/8mile/15km/10mile/20km/ ハーフマラソン /15mile/20mile/ フルマラソン

3 レベル (1 ~ 10)、速度を設定します。

4 START (スタート) ボタンを押します。

| セグメント | ウォームアップ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 距離 | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | 0.16km | |
| Level 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Level 2 | 0 | 0.5 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | |
| Level 3 | 0.5 | 1 | 1.5 | 3.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 4 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 1.5 | 3.5 | |
| Level 4 | 0.5 | 1 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 3 | 4 | 3 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | |
| Level 5 | 1 | 1.5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4.5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | |
| Level 6 | 1 | 1.5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | |
| Level 7 | 1.5 | 2 | 2.5 | 4.5 | 2.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 2.5 | 4.5 | |
| Level 8 | 1.5 | 2 | 2.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 4 | 5 | 4 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | |
| Level 9 | 2 | 2.5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5.5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | |
| Level 10 | 2 | 2.5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4.5 | 5.5 | 4.5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | |

■ P2: CALORIES (カロリー目標)



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。

20kcal 消費する毎に傾斜が変化します。

消費カロリーは設定されている体重から計算されます。

1 ワークアウトダイヤルを回して「CALORIES」を選択し、ダイヤルを押します。

2 目標消費カロリー (20 ~ 980kcal) を設定します。

3 レベル (1 ~ 10)、速度を設定します。

4 START (スタート) ボタンを押します。

| セグメント | ウォームアップ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 距離 | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | 20 cal | |
| Level 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Level 2 | 0 | 0.5 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | |
| Level 3 | 0.5 | 1 | 1.5 | 3.5 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 4 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 1.5 | 3.5 | |
| Level 4 | 0.5 | 1 | 1.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 3 | 4 | 3 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 3.5 | |
| Level 5 | 1 | 1.5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4.5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | |
| Level 6 | 1 | 1.5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | |
| Level 7 | 1.5 | 2 | 2.5 | 4.5 | 2.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 2.5 | 4.5 | |
| Level 8 | 1.5 | 2 | 2.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 4 | 5 | 4 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | |
| Level 9 | 2 | 2.5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5.5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | |
| Level 10 | 2 | 2.5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4.5 | 5.5 | 4.5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | |



P3: 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 ワークアウトダイヤルを回して「FAT BURN」を選択し、ダイヤルを押します。
- 2 時間（15～99分）とレベル（1～10）を設定します。
- 3 START（スタート）ボタンを押します。

| 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 |
| | 速度 | 0.8 | 2.4 | 3.2 | 4 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 4.8 |
| Level 2 | 傾斜 | 0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 0.5 | 1 | 0.5 | 1 |
| | 速度 | 0.8 | 3 | 4 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 5.6 |
| Level 3 | 傾斜 | 0.5 | 1 | 2 | 2 | 1.5 | 1 | 1 | 1 | 1.5 |
| | 速度 | 0.8 | 3.7 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8 | 7.2 | 6.4 |
| Level 4 | 傾斜 | 0.5 | 1 | 2 | 2 | 1.5 | 1 | 1 | 1 | 1.5 |
| | 速度 | 1.6 | 4.2 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 8 | 7.2 |
| Level 5 | 傾斜 | 1 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 |
| | 速度 | 1.6 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 8 |
| Level 6 | 傾斜 | 1 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 |
| | 速度 | 1.6 | 5.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 8.8 |
| Level 7 | 傾斜 | 1.5 | 2 | 3 | 3 | 2.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 |
| | 速度 | 2.2 | 6.1 | 8 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 9.6 |
| Level 8 | 傾斜 | 1.5 | 2 | 3 | 3 | 2.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 |
| | 速度 | 2.2 | 6.6 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12 | 11.2 | 10.4 |
| Level 9 | 傾斜 | 2 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3 |
| | 速度 | 2.2 | 7.2 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12 | 12.8 | 12 | 11.2 |
| Level 10 | 傾斜 | 2 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3 |
| | 速度 | 2.2 | 7.8 | 10.4 | 11.2 | 12 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 11.2 |

P4: 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 ワークアウトダイヤルを回して「HILL CLIMB」を選択し、ダイヤルを押します。
- 2 時間（15～99分）とレベル（1～10）を設定します。
- 3 START（スタート）ボタンを押します。

| 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 | 傾斜 | 0 | 0 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3 | 2.5 | 2 | 1.5 | 1 |
| | 速度 | 0 | 0 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2 | 1.5 |
| Level 2 | 傾斜 | 0 | 1 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2 |
| | 速度 | 0 | 1.5 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.5 |
| Level 3 | 傾斜 | 0 | 1.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 |
| | 速度 | 0 | 1.5 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 |
| Level 4 | 傾斜 | 0 | 1.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 |
| | 速度 | 0 | 2 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 |
| Level 5 | 傾斜 | 0 | 2 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 |
| | 速度 | 0 | 2 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 |
| Level 6 | 傾斜 | 0 | 2 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 |
| | 速度 | 0 | 2 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 |
| Level 7 | 傾斜 | 0 | 2.5 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 8.5 | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 |
| | 速度 | 0 | 2.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 9 | 9 | 8.5 | 8 | 7.5 | 7 |
| Level 8 | 傾斜 | 0 | 3 | 7.5 | 8 | 8.5 | 9 | 9.5 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 | 7.5 |
| | 速度 | 0 | 3 | 8 | 8.5 | 9 | 9.5 | 10 | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 |
| Level 9 | 傾斜 | 0 | 3 | 8.5 | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | 10.5 | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 |
| | 速度 | 0 | 3 | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | 11 | 11 | 10.5 | 10 | 9.5 | 9 |
| Level 10 | 傾斜 | 0 | 3 | 9.5 | 10 | 10.5 | 11 | 11.5 | 11.5 | 11 | 10.5 | 10 | 9.5 |
| | 速度 | 0 | 3 | 10 | 10.5 | 11 | 11.5 | 12 | 12 | 11.5 | 11 | 10.5 | 10 |

■ P5: TARGET HEART RATE (目標心拍数)



設定した目標心拍数に近づくように負荷が自動的に変化します。

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 Bluetooth 対応心拍計を装着して行います。

最大心拍数、目標心拍数は次の方法で計算します。

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。

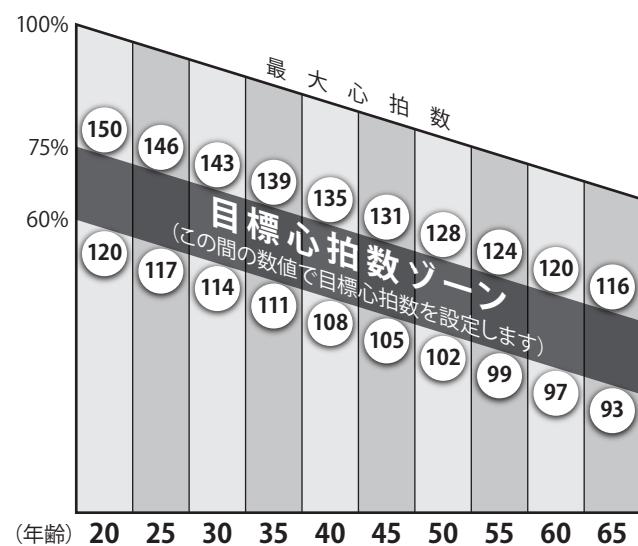
次の図で、年齢の列を上にたどって、60-75% の目標心拍数を見つけます。

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。



- 1 ワークアウトダイヤルを回して「TARGET HEART RATE」を選択し、ダイヤルを押します。
- 2 時間（15～99 分）を設定します。
- 3 目標心拍数（50～190）を設定します。
- 4 START（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 |

■ P6: MY FIRST 5K (マイファースト 5K)

1ST
5K

ランニング初心者でまず 5km 走りきることを目指す方、あるいは単に運動習慣を身につけたい方に向けた 9 週間のプログラムです。

ジョギングとウォーキングをくり返し、徐々に時間を伸ばしていくことで体力やスタミナをつけ、5kmが完走できる自信とモチベーションを保つよう工夫されています。

- 1 ワークアウトダイヤルを回して「MY FIRST 5K」を選択し、ダイヤルを押します。
 - 2 何週目 / 何回目のワークアウトかが表示されます。
 - 3 ウォーキングとジョギングのスピードと傾斜を設定します。
 - 4 START (スタート) ボタンを押します。
 - ・ウォームアップとクールダウンの速度は、1.6km/h またはウォーキングの 75% いずれかの高い数値になります。

■ P7: CUSTOM (カスタム)



設定した時間または距離の中でスピードと傾斜を自由に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 プログラムの登録 (初回)

- 1 ワークアウトダイヤルを回して「CUSTOM」を選択し、ダイヤルを押します。
- 2 TIME (時間) ベースまたは DISTANCE (距離) ベースを選択します。
- 3 各セグメントでの時間 (距離)、速度、傾斜を設定します。1 ~ 16 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 START (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。

- 1 ワークアウトダイヤルを回して「CUSTOM」を選択し、ダイヤルを押します。
- 2 START (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 ワークアウトダイヤルを回して「CUSTOM」を選択し、ダイヤルを押します。
- 2 「CLEAR CUSTOM」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 START (スタート) ボタンを押します。

■ P8: CUSTOM HEART RATE (カスタム心拍数)



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。
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マッターを装着して行います (最大心拍数、目標心拍数の計算方法は「P5: TARGET HEART RATE (目標心拍数)」(P.17) 参照)。

- 1 ワークアウトダイヤルを回して「CUSTOM HEART RATE」を選択し、ダイヤルを押します。
- 2 時間 (15 ~ 99 分) を設定します。
- 3 目標心拍数 (50 ~ 190) を設定します。
- 4 START (スタート) ボタンを押します。

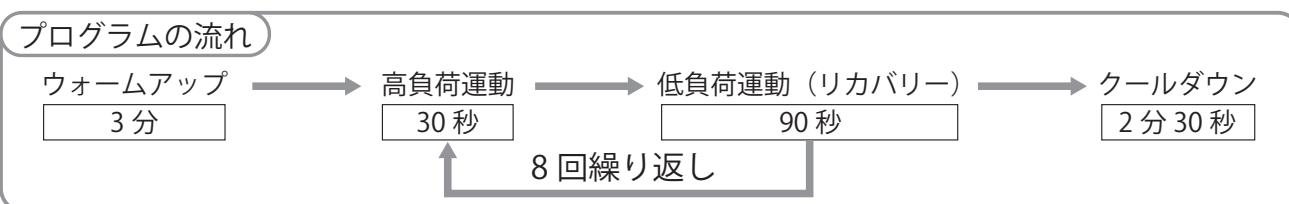
P9: SPRINT 8 (スプリント 8)

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。

スプリント数 (1 ~ 8) はディスプレイのラップ (LAP) に表示されます。



1 ワークアウトダイヤルを回して「SPRINT 8」を選択し、ダイヤルを押します。

2 レベル (1 ~ 20) を選択します (下表参照)

3 START (スタート) ボタンを押します。

| 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 | 150 (クールダウン) |
| レベル 1 | 速度 (km/h) | 2.4 | 5.1 | 2.4 | 5.1 | 2.4 | 5.1 | 2.4 | 5.1 | 2.4 | 5.1 | 2.4 | 5.1 | 2.4 | 5.1 | 2.4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| レベル 2 | 速度 (km/h) | 2.4 | 5.92 | 2.4 | 5.92 | 2.4 | 6.4 | 2.4 | 6.4 | 2.4 | 6.72 | 2.4 | 6.72 | 2.4 | 6.72 | 2.4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| レベル 3 | 速度 (km/h) | 2.4 | 6.72 | 2.4 | 6.72 | 2.4 | 7.04 | 2.4 | 7.04 | 2.4 | 7.36 | 2.4 | 7.36 | 2.4 | 7.36 | 2.4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| レベル 4 | 速度 (km/h) | 2.4 | 7.36 | 2.4 | 7.36 | 2.4 | 7.68 | 2.4 | 7.68 | 2.4 | 8 | 2.4 | 8 | 2.4 | 8 | 2.4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| レベル 5 | 速度 (km/h) | 2.4 | 7.84 | 2.4 | 7.84 | 2.4 | 8.16 | 2.4 | 8.16 | 2.4 | 8.48 | 2.4 | 8.48 | 2.4 | 8.48 | 2.4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| レベル 6 | 速度 (km/h) | 3.2 | 8 | 3.2 | 8 | 3.2 | 8.32 | 3.2 | 8.32 | 3.2 | 8.8 | 3.2 | 8.8 | 3.2 | 8.8 | 3.2 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 |
| レベル 7 | 速度 (km/h) | 3.2 | 8.48 | 3.2 | 8.48 | 3.2 | 8.8 | 3.2 | 8.8 | 3.2 | 9.28 | 3.2 | 9.28 | 3.2 | 9.28 | 3.2 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 |
| レベル 8 | 速度 (km/h) | 3.2 | 9.28 | 3.2 | 9.28 | 3.2 | 9.6 | 3.2 | 9.6 | 3.2 | 10.08 | 3.2 | 10.08 | 3.2 | 10.08 | 3.2 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 |
| レベル 9 | 速度 (km/h) | 3.2 | 9.6 | 3.2 | 9.6 | 3.2 | 10.08 | 3.2 | 10.08 | 3.2 | 10.4 | 3.2 | 10.4 | 3.2 | 10.4 | 3.2 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 |
| レベル 10 | 速度 (km/h) | 3.2 | 10.4 | 3.2 | 10.4 | 3.2 | 10.72 | 3.2 | 10.72 | 3.2 | 11.2 | 3.2 | 11.2 | 3.2 | 11.2 | 3.2 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 |
| レベル 11 | 速度 (km/h) | 4 | 11.2 | 4 | 11.2 | 4 | 11.52 | 4 | 11.52 | 4 | 12 | 4 | 12 | 4 | 12 | 4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| レベル 12 | 速度 (km/h) | 4 | 12 | 4 | 12 | 4 | 12.32 | 4 | 12.32 | 4 | 12.8 | 4 | 12.8 | 4 | 12.8 | 4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| レベル 13 | 速度 (km/h) | 4 | 12.8 | 4 | 12.8 | 4 | 13.12 | 4 | 13.12 | 4 | 13.6 | 4 | 13.6 | 4 | 13.6 | 4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| レベル 14 | 速度 (km/h) | 4 | 13.6 | 4 | 13.6 | 4 | 13.92 | 4 | 13.92 | 4 | 14.4 | 4 | 14.4 | 4 | 14.4 | 4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| レベル 15 | 速度 (km/h) | 4 | 14.4 | 4 | 14.4 | 4 | 14.72 | 4 | 14.72 | 4 | 15.2 | 4 | 15.2 | 4 | 15.2 | 4 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| レベル 16 | 速度 (km/h) | 4.8 | 15.2 | 4.8 | 15.2 | 4.8 | 15.52 | 4.8 | 15.52 | 4.8 | 16 | 4.8 | 16 | 4.8 | 16 | 4.8 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 |
| レベル 17 | 速度 (km/h) | 4.8 | 16 | 4.8 | 16 | 4.8 | 16.32 | 4.8 | 16.32 | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 16.8 | 4.8 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 |
| レベル 18 | 速度 (km/h) | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 17.12 | 4.8 | 17.12 | 4.8 | 17.6 | 4.8 | 17.6 | 4.8 | 17.6 | 4.8 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 |
| レベル 19 | 速度 (km/h) | 4.8 | 17.6 | 4.8 | 17.6 | 4.8 | 17.92 | 4.8 | 17.92 | 4.8 | 18.4 | 4.8 | 18.4 | 4.8 | 18.4 | 4.8 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 |
| レベル 20 | 速度 (km/h) | 9.6 | 18.4 | 9.6 | 18.4 | 9.6 | 18.72 | 9.6 | 18.72 | 9.6 | 19.2 | 9.6 | 19.2 | 9.6 | 19.2 | 9.6 |
| | 傾斜 (%) | 0 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 |



高度な使いかた

■ 心拍数センサーの使いかた

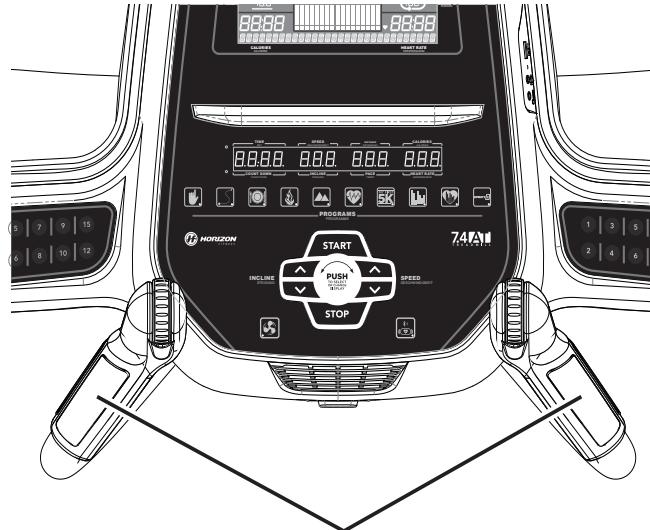
本製品では2つの心拍数センサーを使うことができます。

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。



心拍数センサー

②Bluetooth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ボタンを長押しして「HEART RATE MONITOR ONLY」と表示させます。

3 Bluetoothボタンが点灯すれば接続完了です。

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

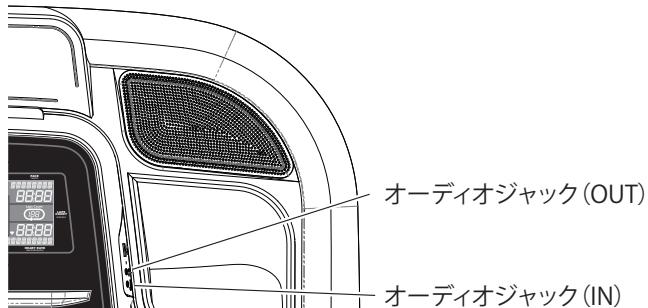
お手持ちのメディアプレーヤーやスマートフォンを接続してスピーカーから音楽を再生したり、ヘッドフォンなどで再生することができます。コードを接続する方法とBluetoothで無線接続する方法があります。再生や停止、ボリューム調整はお手持ちのデバイスで行います。

●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。

オーディオジャック (IN) に接続すると、スピーカーから再生できます。

オーディオジャック (OUT) に接続すると、ヘッドフォンなどで再生できます。



● Bluetoothで接続する

- 1 コンソールのBluetoothボタンを長押しして、ディスプレイに「HEART RATE MONITOR ONLY」と表示させ、もう一度長押しして「TABLET ENABLED」と表示させます。
- 2 メディアプレーヤーのBluetooth接続画面で「7.0AT SPEAKERS」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マシンアプリを楽しむことができます。

対応機種：「ZWIFT」「@zone」

※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。



対応アプリの最新情報、接続方法、よくあるご質問等は、下記ウェブサイトをご覧ください。

【公式ホームページ】

<https://johnsonjapan.com>

【よくある質問】

<https://johnsonjapan.com/faq-home>

【最新の取扱説明書ページ】

<https://johnsonjapan.com/support/download>

【@ZONEの取扱説明書ページ】

https://johnsonjapan.com/pdf/horizon/atzone_manual.pdf



■ 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。

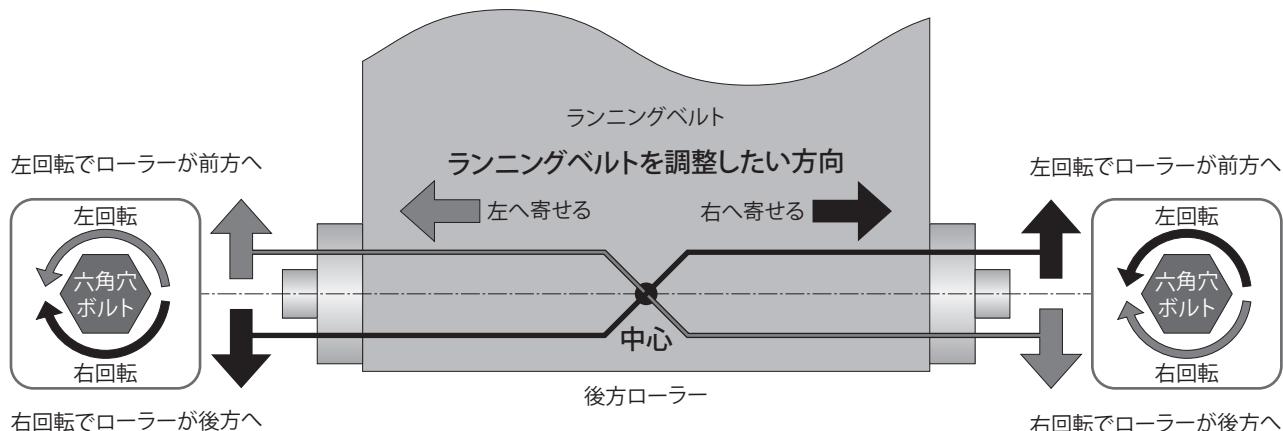
ご注意

- ・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。そ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。

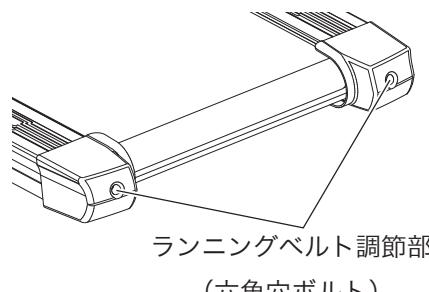


●ベルトが左寄りの（右へ寄せたい）場合

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）。



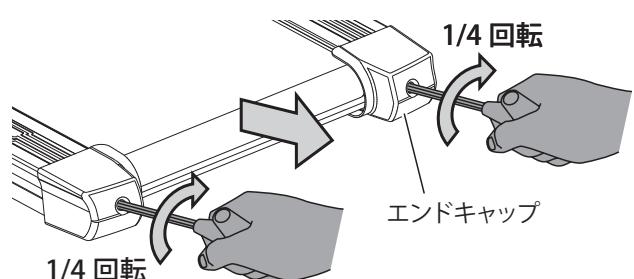
●ベルト張り調節

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。

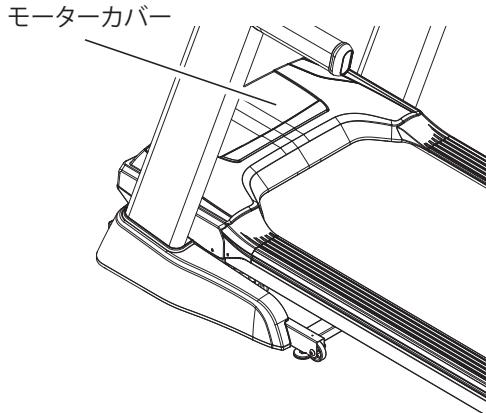
清掃時は電源 OFF・電源コードを外す

| | |
|--------|---|
| 毎回の使用後 | <ul style="list-style-type: none"> 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 |
| | <ul style="list-style-type: none"> 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) |
| | <ul style="list-style-type: none"> 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.23 参照) |
| 毎週 | 本製品の下のホコリ等を掃除機等で清掃 |
| 6ヶ月ごと | <ul style="list-style-type: none"> モーターカバー内清掃 (☞ P.25) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ランニングデッキにシリコンオイルを塗布 (☞ P.25) ※「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 |
| | |

■ 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、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

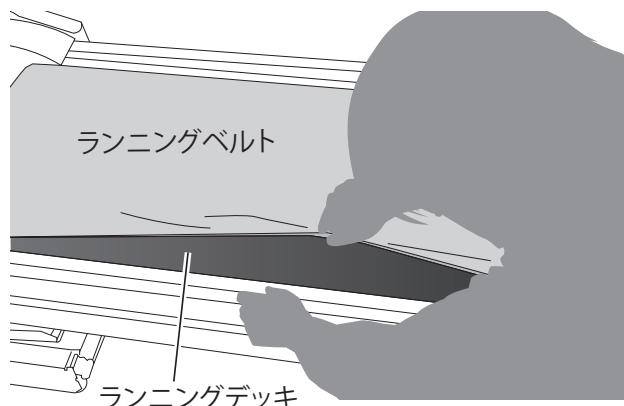
「LUBE BELT」が表示された場合はシリコンオイルを塗布してから「LUBE BELT 機能」(☞ P.25) を参照してロックを解除します。

- 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するようにします（「ベルトの張り調節」(☞ P.23)）。

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後方ローラーが外れるおそれがあります。緩めすぎないようご注意ください。



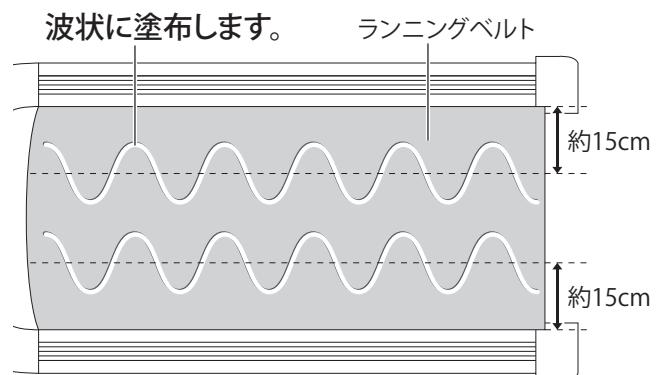
- 2 ランニングベルトの中心付近をめくり上げ、図の範囲に付属のシリコンオイルを塗布します。塗布する量は、シリコンオイル容器の半分(20ml)を目安としてください。
- 3 左右のずれなどに注意しながら、ランニングベルトの張りを元に戻します。
- 4 シリコンオイルをなじませるため、時速3kmで5分間程度走行します。

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いただけます。



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.25)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、再度ご利用いただけます。
※ストップ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.23)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.8)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いただけます。



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"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 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.23) 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。 | <ul style="list-style-type: none"> ランニングベルトの左右のバランスが悪い。 | <ul style="list-style-type: none"> 「センタリング調節」(☞ P.23) を参照してください。 |
| 本体の下に黒いものが落ちている。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> ボタン部分が壊れている。 制御回路の故障、または断線。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 心拍数センサーを両手で正しく握っていない。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 本製品を平坦な場所で使用していない。 | <ul style="list-style-type: none"> 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.8) 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。 | <ul style="list-style-type: none"> LUBE BELT 機能により本体がロックしている。 | <ul style="list-style-type: none"> 「LUBE BELT」を解除する際は、速度上げるボタン とストップボタン を同時に5秒間長押ししてください。 |
| 「LUBE BELT」を解除しても、またすぐに「LUBE BELT」が表示されてしまう。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 | |



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

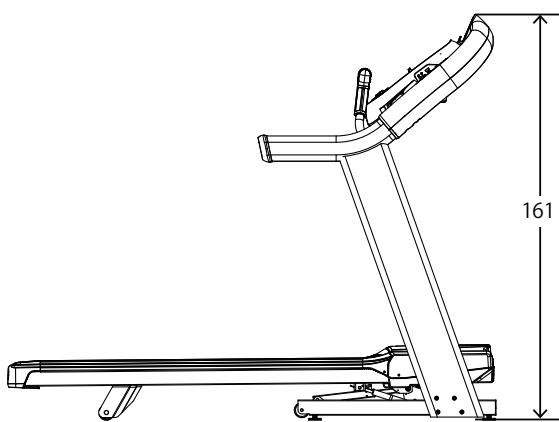
- 安全キーが安全キー ホルダーに正しくセットされているか確認してください。正しくセットされているのに動作しない場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。また、正常に動作した場合は、運動する前に必ず安全キークリップを着衣に装着してください（☞ P.9）。
- 電源コードの差し込みを確認してください。また、電源コードがささったまま本製品を折りたたむと、意図せず電源コードが抜けたり、破損したりするおそれがあります。折りたたむ場合は、必ず電源コードを引き抜いてから行なってください。



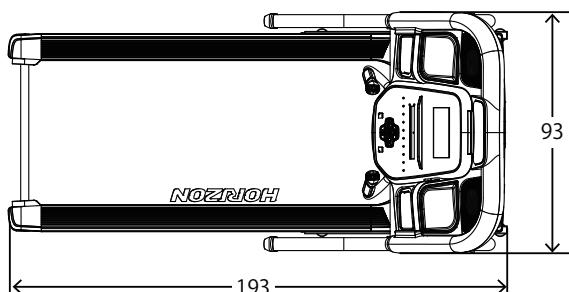
別売品

| | |
|-----------------|--|
| 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 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.20） |

機械寸法



単位: cm



製品仕様

| | |
|---------|---------------------|
| 名称 | 7.4AT |
| 最大使用者重量 | 約 159kg |
| 駆動方式 | 3.5CHP デジタルドライブモーター |
| 走行面寸法 | 153 × 56cm |
| 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 146kg |
| 本体寸法 (L × W × H) | 使用時: 193 × 93 × 161cm 収納時: 119 × 93 × 170cm |
| 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、地変等による故障
 - 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
 - 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)
 - 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 | 7.4AT |
| 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ますとスムーズです)



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

<https://johnsonjapan.com>

