

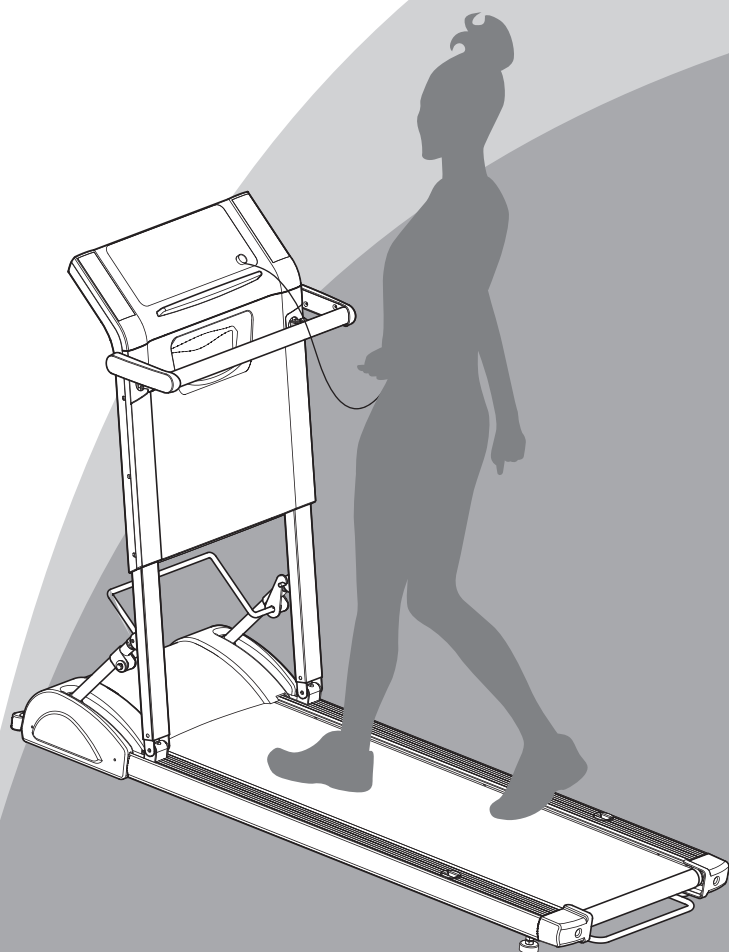
ト レ ッ ド ミ ル

TREADMILL

**EVOLVE CS**

エヴォルブ シーエス

# 取扱説明書



家庭用室内運動用具

## も く じ

安全のために、必ずお守りください	1
■ 警告記号の意味	1
■ ご使用前に	1
■ ご使用時に	2
■ ご使用前の点検	2
■ ご使用場所	2
■ お手入れと保管	2
各部の名称と梱包内容	3
■ 各部の名称	3
■ 梱包内容	3
設置方法と折りたたみ方法	4
■ 設置方法	4
■ 折りたたみ方法	4
移動と保管	5
■ 移動	5
■ 保管	5
ご使用前の準備	7
■ 水平に調節	7
■ 電源接続	7
■ 安全キー（マグネット付）	7
コンソールとディスプレイ	8
■ コンソール	8
■ ディスプレイ	9
基本的な使い方	10
プログラムの使い方	12
■ P1 インターバル	12
■ P2 体重減量	13
■ P3/P4 距離ゴール	13
■ P5/P6/P7 カロリーゴール	13
ランニングベルトのセンターリングおよび張り調節	14
■ センターリング調節	14
■ 張り調節	14
お手入れ	15
■ 日常（毎回のご使用后）	15
■ 毎週	15
■ 6か月	15
■ 不定期	16
故障かな?と思ったら	17
製品に関するよくある質問	18

## 特 長

- 組立不要なコンパクトモデル。
- 0.1km 単位で好みに合わせられる速度調整。
- コンパクト設計で折りたたんで収納が可能。

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。この商品は、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、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。

また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

# 安全のために、必ずお守りください

## 警告記号の意味

この取扱説明書には、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。  
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

 <b>警告</b> または  <b>警告</b>	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながる可能性があります。
 <b>注意</b> または  <b>注意</b>	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
 <b>禁止</b>	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。
 <b>強制</b>	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。
 および  <b>感電</b>	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

## ご使用の前に








火災



感電



**警告**

 <b>改造禁止</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開け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。</li> </ul>
 <b>濡れ手禁止</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>
 <b>禁止</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>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。</b></li> <li>● 本製品を他の用途に使用しないでください。</li> <li>● 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。</li> <li>● 体重 110kg を超える人は使用しないでください。</li> <li>● 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。</li> <li>● 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。</li> <li>● 延長コード、変圧器などは使用しないでください。</li> </ul> 
 <b>強制</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。</li> <li>● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。</li> <li>● 運動は、なるべく食後 1～2 時間後に行ってください。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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。（100 ボルト / 最大 15 アンペア）</li> <li>● ご使用前に、組立て箇所が緩みがないか必ず確認してください。</li> </ul>

## ■ ご使用時に



**警告**

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>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。</u></li> <li>● 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。</li> <li>● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。</li> <li>● 運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。</li> </ul>	
 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動する前に必ず安全キーを着衣に装着してください。</li> <li>● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。</li> <li>● 乗り降り、運動するときはフロントハンドルバー（3ページ参照）を握ってください。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	

## ■ ご使用前の点検



**警告**

 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。</li> <li>● ランニングベルトが一方に偏ったり、外れそうになったときは、本取扱説明書を参考に調節してください。</li> <li>● ランニングベルトに亀裂などがないか確認してください。</li> </ul>
--------	--

## ■ ご使用場所



**注意**

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。</li> <li>● 直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。</li> <li>● 湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。</li> </ul>	
 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。</li> <li>● 周囲に燃えやすい物、本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。</li> <li>● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。</li> </ul>	

## ■ お手入れと保管



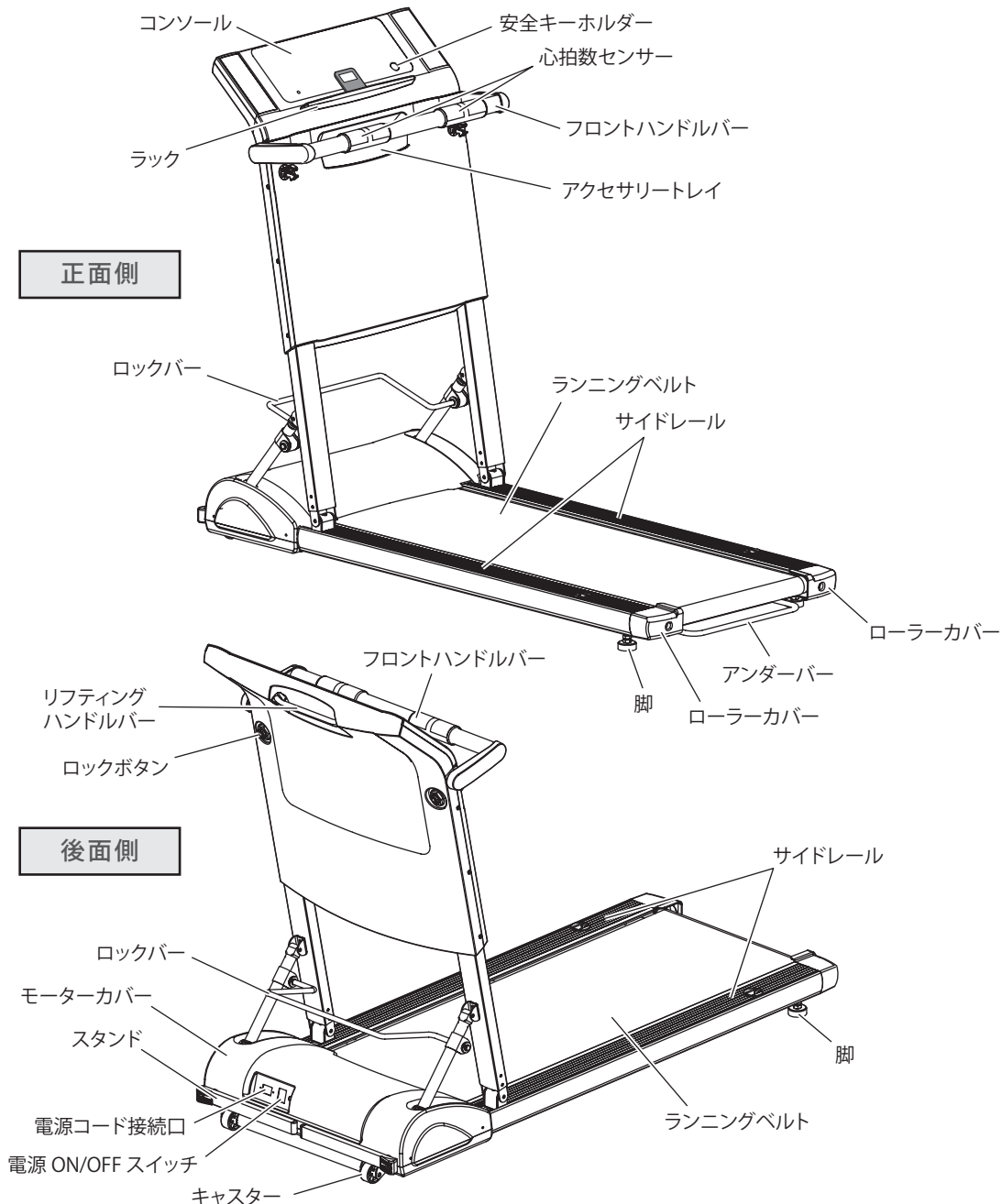
**注意**

 電源を抜く	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長時間使用しないときは、電源を切って安全のため電源プラグを抜いてください。</li> <li>● お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。</li> <li>● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。</li> </ul>
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。</li> <li>● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。</li> <li>● お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。</li> </ul>
 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 移動するときは、電源を切って必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが損傷し、故障の原因となるおそれがあります。</li> </ul>

# 各部の名称と梱包内容

## 各部の名称

本製品は、ご購入時には折りたたまれて箱に梱包されています。本製品を箱から外に出す際は、重量がかなりある(49kg)ため2人以上で行うことをお勧めします。以下に各部の名称を示します。



## 梱包内容

本体以外の梱包内容を以下に示します。

安全キー×1 クリップ マグネット	電源コード×1 ※本製品以外では 使用しないでください	Tレンチ×1	シリコンオイル×1	取扱説明書×1 EVOLVE CS 取扱説明書
-------------------------	-----------------------------------	--------	-----------	-------------------------------

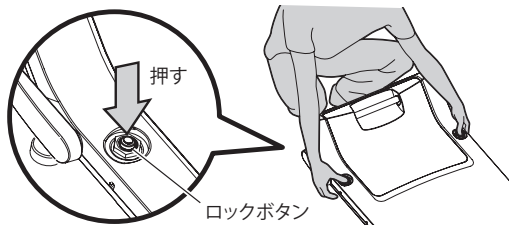
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

# 設置方法と折りたたみ方法

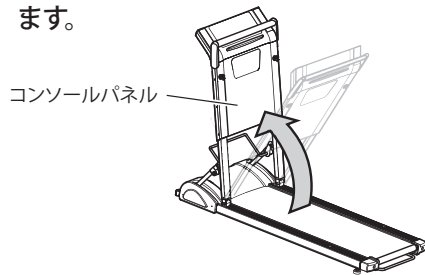
## ■ 設置方法

本製品を設置する場合は、以下の手順に従ってください。

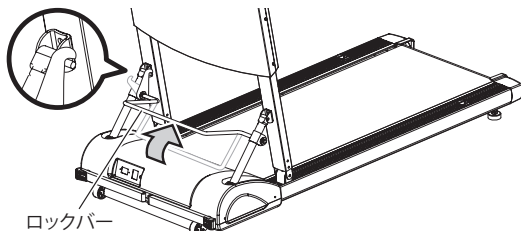
- 1 左右のロックボタンを親指で押しながらロックを解除し、引き上げます。



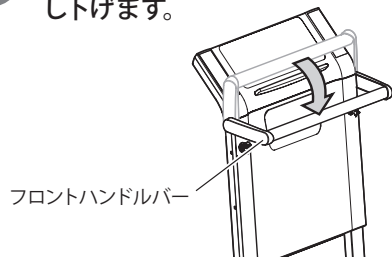
- 2 コンソールパネルを直立するまで引き上げます。



- 3 ロックバーをフックがかかるまで上方に引き上げます。



- 4 フロントハンドルバーを下方にゆっくりと押し下げます。



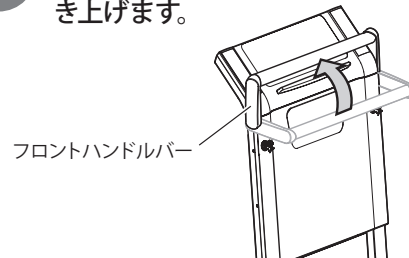
警告

手順③ロックバーのフックが最後まできちんとかかっているか必ず確認してください。緩んでいる状態で使用されますと、コンソールパネルが倒れるおそれがあります。

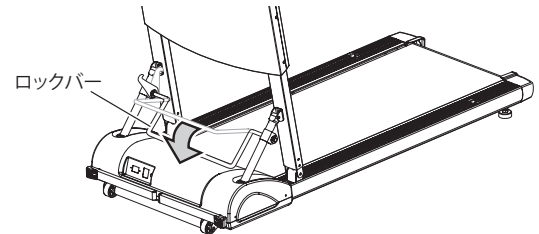
## ■ 折りたたみ方法

本製品を折りたたむ場合は、以下の手順に従ってください。

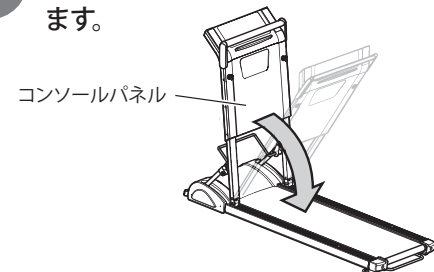
- 1 フロントハンドルバーを上方にゆっくりと引き上げます。



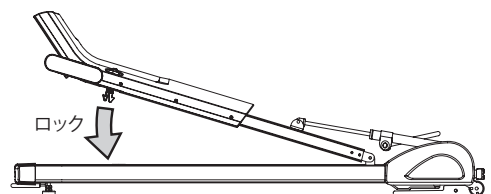
- 2 ロックバーを下方に押し下げて、ロックを解除します。



- 3 コンソールパネルを下方にゆっくり倒します。



- 4 コンソールパネルの左右のロックがかかるまで押し下げます。



警告

手順④コンソールパネルのロックを必ず確認してください。きちんとロックされていない場合、立てて保管するときにコンソールパネルが倒れるおそれがあります。



# 移動と保管

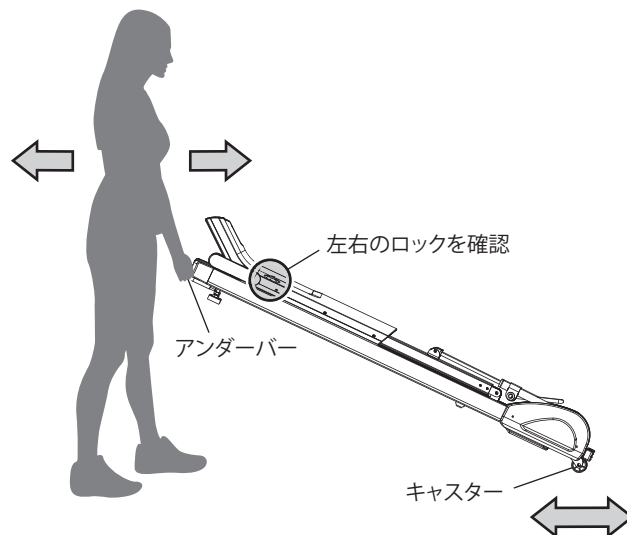
## 移動

本製品にはキャスターが取り付けられており、折りたたんで固定した後アンダーバーを持ち、下図のように持ち上げて移動できます。



警告

- 本製品が折りたたまれて確実にロックされていることを必ず確認してから移動してください。思わぬ事故につながります。
- 本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。



## 保管

本製品の保管方法は、寝かせて保管する方法と立てて保管する方法の2種類があります。お客様の保管場所の状況に合わせて保管方法を選択してください。

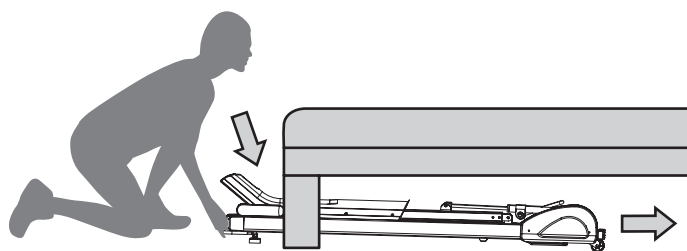


注意

- 立てて保管する場合は、倒れると危険ですので、周りに物が無い、または人が近づかない場所に保管してください。特にお子様やペットにはご注意ください。
- 折りたたみ時は指を挟まないようご注意ください。
- 保管する場合は、保管するスペースが十分あるかどうか確認してください。
- 補助スタンドには強力なばねが付いており、ばねの力で引き戻る仕様になっています。補助スタンドを扱う際は、指などを挟まないようご注意ください。
- 寝かせて保管する場合は、無理な体勢にならないようご注意ください。
- 立てて保管する場合は、補助スタンド面を壁側に向け、できるだけ壁に寄せるようにするか、または補助スタンドを下ろして自立させてください。

### ●寝かせて保管

本製品をベッドの下などに保管する場合は、右図のようにアンダーバーをしっかりと保持して、静かに下げながら移動します。



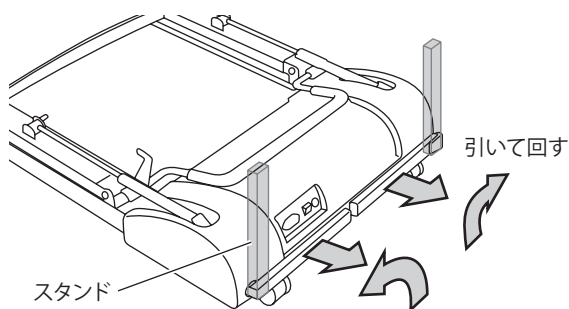
## ●立てて保管

本製品を立てて保管する場合は、以下の手順に従ってください。

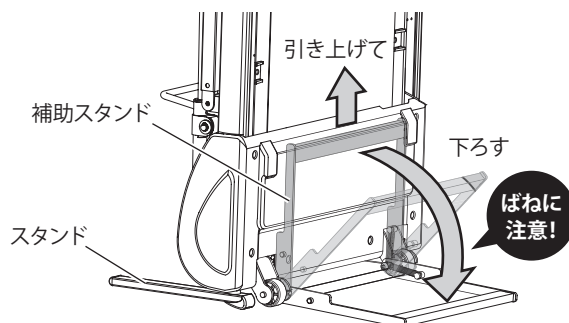


- 1人で立てる自信のない方は手助けを求めてください。
- 周りに物がない、あるいはお子様やペットが近づかない場所をお選びください。

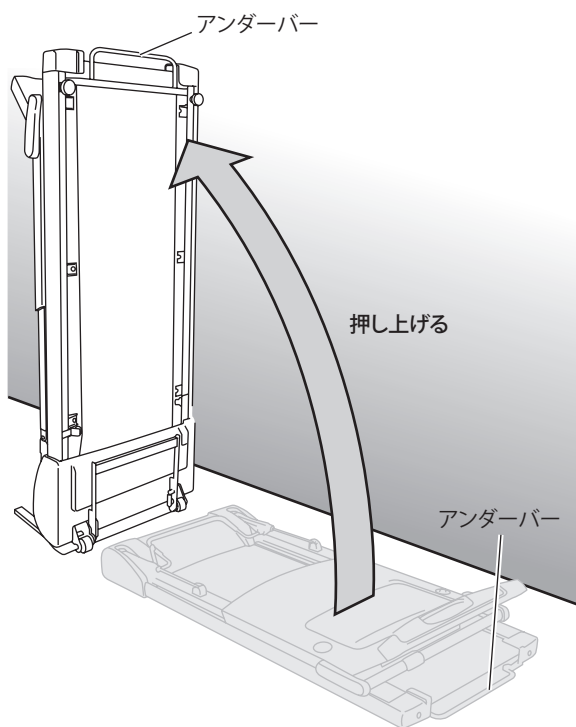
- 1** 左右のスタンドを手前に引いて、上に向くように回します。



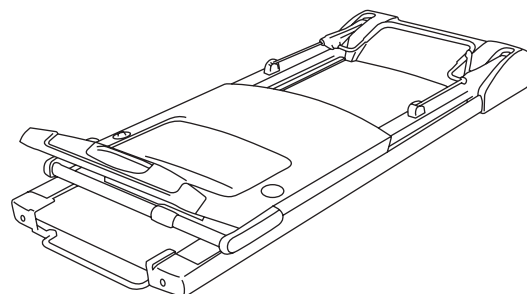
- 3** 補助スタンドを引き上げて、床まで下ろします。補助スタンドは、所定位置にて自動的にロックされます。



- 2** トレッドミルのアンダーバーを握って静かにトレッドミルを押し上げます。



- 4** トレッドミルを再び寝かせる場合は、上記手順を逆順(③→②→①)で行ってください。



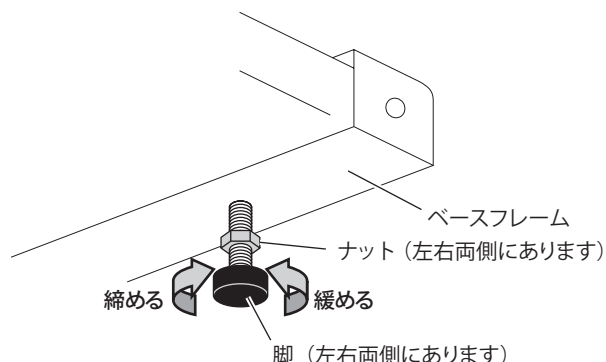
# ご使用前の準備

## ■ 水平に調節

本製品を平らな床に設置して、本機がたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。

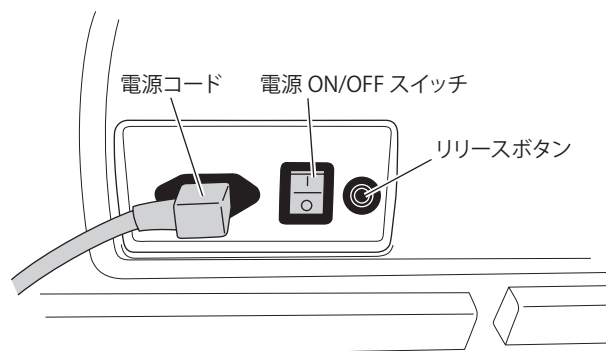
本製品をお好みの使用場所に設置し、トレッドミルの前方を少し持ち上げて脚を緩め、ナットの高さを調整します。

(ナットの位置を高くする程、脚が長くなります) 高さが調整できたら脚を締めて固定します。



## ■ 電源接続

本製品の電源コードがコンセントに正しく接続されていることを確認し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。すると、電源 ON/OFF スイッチのランプが点灯し、ピープ音 (ピーピーピー) が鳴り、コンソール が点灯します。



注意

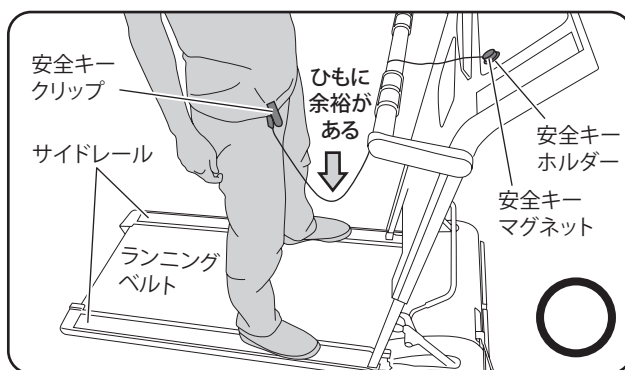
- 延長コード、変圧器などは使用しないでください。
- 電源コードは本製品以外では使用しないでください。

## ■ 安全キー (マグネット付)

本製品は、安全キーマグネットが安全キーホルダーに装着されていない限り起動しません。転倒などにより、安全キーマグネットが外れると、すべての動作がストップする仕様となっています。

着衣の右裾に安全キークリップをしっかりと取り付けてください。運動の前には必ず安全キーが装着されているか確認してください。

また、立ち位置は右図を参考にしてください。ご使用前はサイドレールに立ち、ランニングベルトが回転し始めてからベルトに乗るようにしてください。

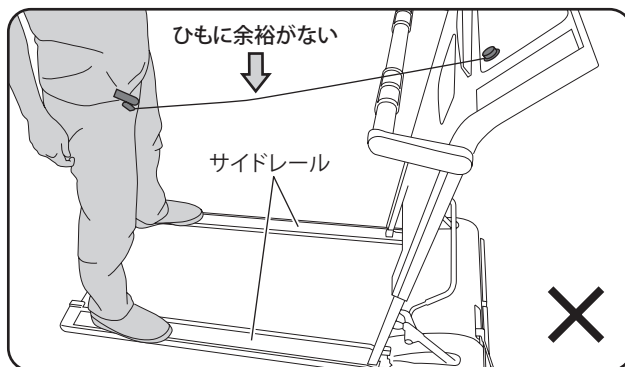


ランニングベルトの前方 (真中より前) に立ち、安全キーのひもに余裕を持たせます。

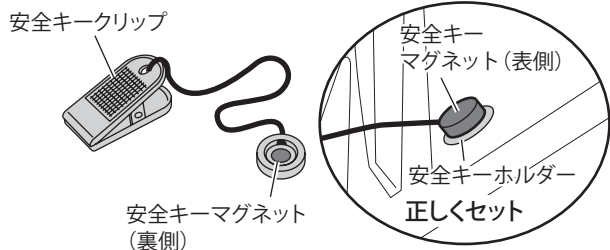


警告

安全キークリップを着衣に装着しない限り、絶対に本製品を使用しないでください。思わぬ事故につながります。



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

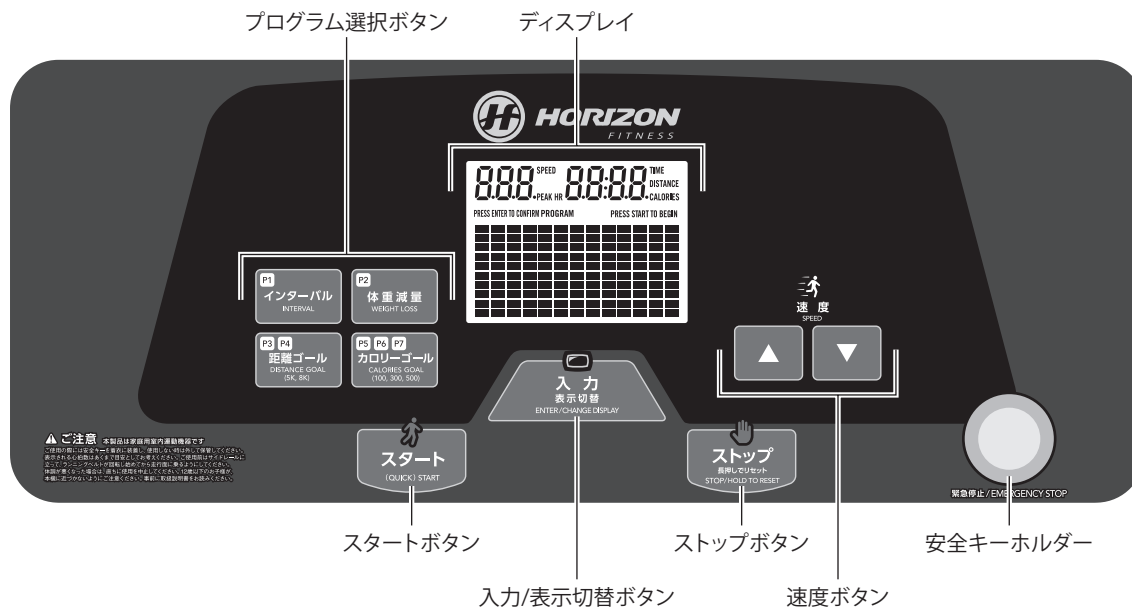




# コンソールとディスプレイ

## ■ コンソール

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



### ○ ディスプレイ

ディスプレイの詳細については、次ページをご参照ください。

### ○ スタートボタン



このボタンを押すとランニングベルトが動き出し、運動をすぐに開始できます。  
また、選択したプログラムを開始するときにも使用します。

### ○ ストップ [リセット (長押し)] ボタン



運動中にこのボタンを押すと、ビープ音(ピーピーピー)が鳴りランニングベルトが一時停止し、そのまま5分間経過するとディスプレイがリセットされます。また、ストップボタンを長押しすると、同じくリセットされます。

### ○ プログラムボタン

7つのプログラムからご希望のプログラムを選択します。

詳細は「プログラムの使い方」(12ページ以降)をご参照ください。



### ○ 入力 / 表示切替ボタン



このボタンを押して各項目の値を確定します。また、運動中にこのボタンを押すと、各項目の表示を切り替えます。

### ○ 速度ボタン



速度を 0.1km/h 単位で調節します。  
長押しすると、表示を高速で変更できます。

### ○ 安全キーホルダー

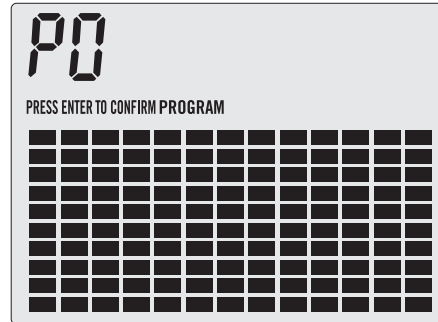
安全キーを安全キーホルダーに装着すると、ディスプレイが初期画面 **P0** を表示します。  
安全キーが何かの拍子で外れた場合、トレッドミルは安全のため緊急停止します。

## ■ ディスプレイ

コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。初期画面は **P0** です。

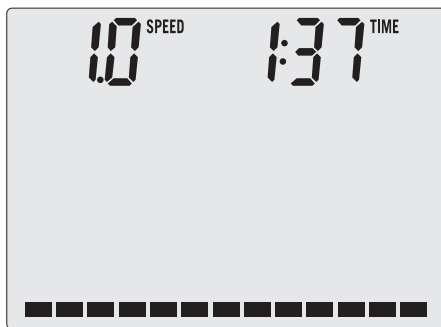
各項目は「SPEED (速度) と TIME (時間)」というように 2 項目を同時に表示し、入力 / 表示切替ボタンで表示を切り換えます。

グラフ表示およびテキストスクロールスペースでは、各プログラムのグラフおよび、プログラム名等のテキストを右から左へスクロールします。



プログラムナンバー  
および各項目表示  
スペース

グラフ表示および  
テキストスクロール  
スペース

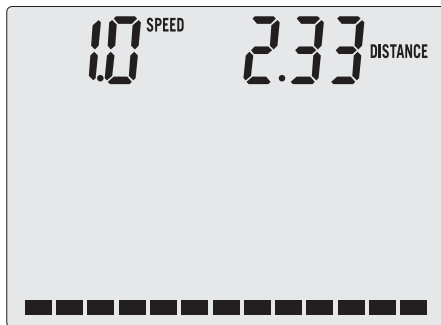


### ○ SPEED (速度)

使用者の走行速度 (走行面の移動速度) を 0.1km/h 単位で表示します。  
表示範囲: 0.8km/h ~ 10.0km/h

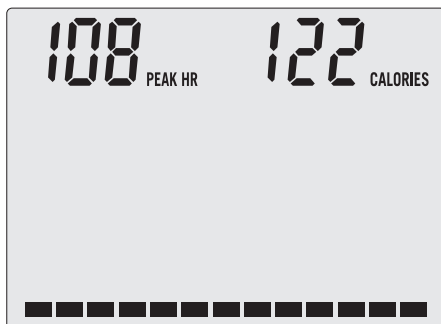
### ○ TIME (時間)

走行により経過した時間 (プログラムモードによっては残り時間) を分・秒 (または時・分) 単位で表示します。  
表示範囲: 00:00 ~ 99:59



### ○ DISTANCE (距離)

走行した距離を 0.01km 単位で表示します。  
表示範囲: 0.00km ~ 99.99km



### ○ PEAK HR (心拍数)

心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。  
表示範囲: 50 ~

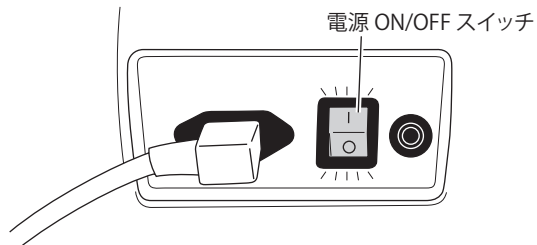
### ○ CALORIES (カロリー)

使用者が走行中に燃焼したカロリーを 1 キロカロリー (kcal) 単位で表示します。  
表示範囲: 0kcal ~ 999kcal

# 基本的な使い方

本製品は、箱から出して設置し、電源を ON にして安全キーをセットすれば、すぐに運動を始められます。運動の基本は、フロントハンドルバーを持って行ってください。

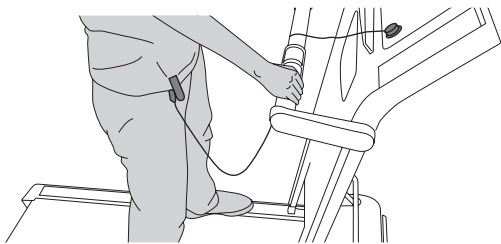
- 1** 電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。(点灯します。)




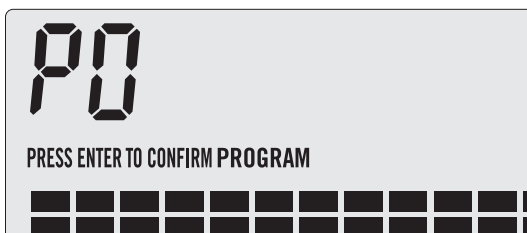
- 2** サイドレールに乗った後、フロントハンドルバーを持ちます。



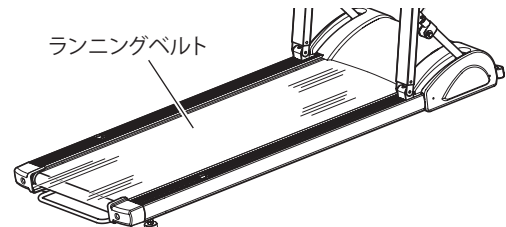
- 3** 安全キーホルダーに安全キーマグネットを取り付け、安全キークリップを着衣に装着します。(7 ページ参照)



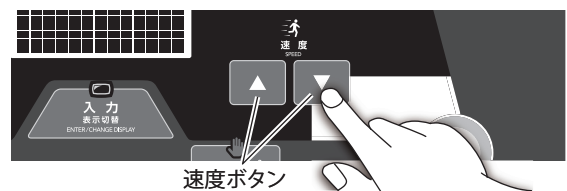
- 4** ディスプレイに「P0」と表示されたら、スタートボタン  を押します。





- 5** ディスプレイにて 3・2・1 とカウントした後、ランニングベルトが回転し始めます。初期速度の設定は、0.8km/h です。



- 6** ランニングベルトの動きを確認しながら、速度に合わせて運動を開始してください。その後、走行しながら速度ボタンでお好みの速度に調節します。



## ○速度の目安について

速度ボタン   (8 ページ参照) で最低 0.8km/h ~ 最高 10.0km/h までの範囲で速度を調節できます。速度の目安を以下に示します。

0.8 ~ 4.5km/h	歩行運動に適した速度
4.6 ~ 10.0km/h	ジョギングに適した速度



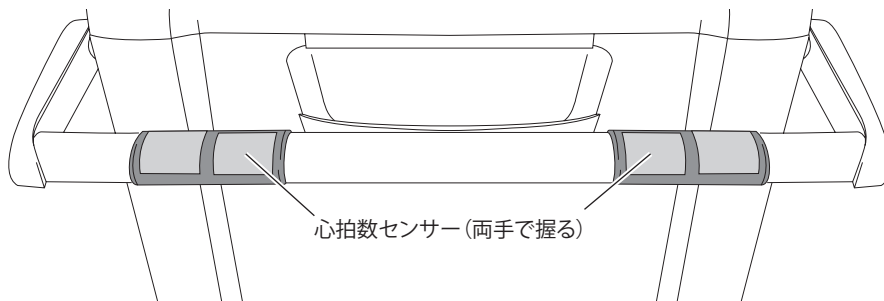
**注意**

上記数値はあくまでも目安です。走行速度には個人差がありますので、お客様のお好みに合わせて調節してください。

# 心拍数について

## ●心拍数センサーについて

本製品には、心拍数を計測する、心拍数センサーが付いています。  
心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。  
※表示される心拍数は、目安として活用してください。

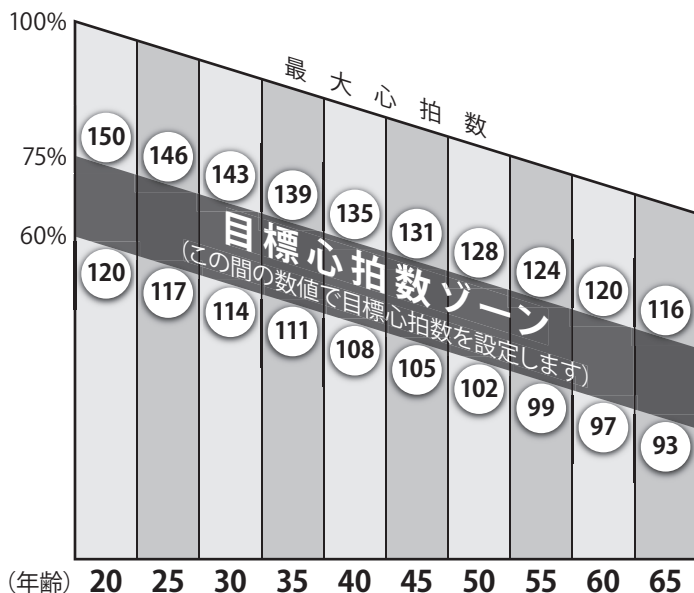


## ●目標心拍数ゾーンについて

あなたの目標心拍数ゾーンは、最大心拍数の百分率で計算します。また、年齢に応じて異なります。  
米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の60%から75%の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

### [例] 42歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」の行で42歳に該当する年齢(近い方の数字を選択します)を探します。その後、40の列を上にとどり、目標心拍数ゾーンに進んだ結果、108(60%)から135(75%)の範囲が目標心拍数となります。



# プログラムの使い方

本製品はマニュアル (P0) と 7 つのエクササイズプログラム (P1 ~ P7)、計 8 種類をご用意しています。すべてのプログラムはプログラム選択ボタンまたは速度ボタンのいずれかで選択し、入力 / 表示切替ボタンで確定します。

P1 インターバルと P2 体重減量は速度が自動で変化するプログラムです。最後のセグメントを超えると再度 1 セグメントから始めます。

P3、P4 距離ゴールは、設定された目標距離を完走するプログラムです。

P5 ~ P7 カロリーゴールは、設定された目標消費カロリーを達成するプログラムです。

すべてのプログラムは運動中にストップボタンを押すと一時停止し、再度スタートボタンを押すと再開します。

ほかのプログラムを選ぶときは、ストップボタンを長押ししてリセットし、再度プログラムの選択を行います。

なお、一時停止したまま 5 分経過すると、自動でリセットされますのでご注意ください。

プログラムの詳細は各プログラムの説明をご参照ください。



- 運動は、なるべく食後 1 ~ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はおやめください。
- 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。

## P1 インターバル

このプログラムは速度がセグメントごとに自動で変化するプログラムです。

最初の 4 分間でウォームアップを行い、最後の 4 分間でクールダウンを行います。

1. プログラム選択ボタンの「インターバル」を押して、入力キーで確定します。
2. 運動時間 (15 ~ 99 分) を速度ボタンで設定します。
3. スタートボタンを押すと運動を開始します。

← 運動セグメントを繰り返す →

レベル \ セグメント	ウォームアップ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	クールダウン			
時間 (秒)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
速度	3.2	3.2	3.2	4.8	3.2	8.0	3.2	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	3.2	3.2	3.2



## ■ P2 体重減量

このプログラムは速度がセグメントごとに変化し、ユーザの脂肪を効率よく燃焼させるプログラムです。最初の4分間でウォームアップを行い、最後の4分間でクールダウンを行います。

1. プログラム選択ボタンの「体重減量」を押して、入力キーで確定します。
2. 運動時間（15～99分）を速度ボタンで設定します。
3. スタートボタンを押すと運動を開始します。

← 運動セグメントを繰り返す →

レベル \ セグメント	ウォームアップ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	クールダウン			
時間(秒)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
速度	3.2	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	4.8	4.8	3.2	3.2

## ■ P3/P4 距離ゴール

P3は5km、P4は8kmを完走するプログラムです。  
設定された目標距離を完走したときにプログラムは終了します。

1. プログラム選択ボタンの「距離ゴール」を押して（P4を選択する場合は、「距離ゴール」を2回押してください）、入力キーで確定します。
2. スタートボタンを押すと運動を開始します。

## ■ P5/P6/P7 カロリーゴール

P5は100kcal、P6は300kcal、P7は500kcalを目標消費カロリーに設定し、それを達成するためのプログラムです。  
設定された目標消費カロリーを達成したときにプログラムは終了します。

1. プログラム選択ボタンの「カロリーゴール」を押して（P6を選択する場合は、「距離ゴール」を2回、P7は3回押してください）、入力キーで確定します。
2. スタートボタンを押すと運動を開始します。

# ランニングベルトのセンタリングおよび張り調節



- ランニングベルトの調節には細心の注意が必要です。自信のない方はカスタマーサービスまでご連絡ください。誤った調節をすると、故障の原因となります。(裏表紙にフリーダイヤル番号を記載しています。)
- Web で動画をご覧ください。 <http://www.youtube.com/user/horizonfitnessjapan/>

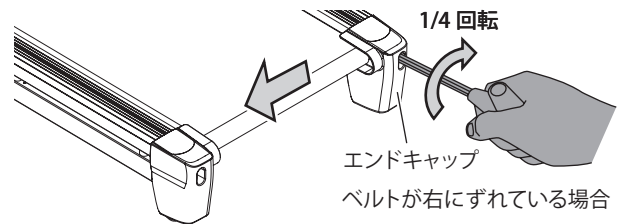
## センタリング調節



- センタリング調節は、5km/h の速度で行ってください。
- 動いているベルトに髪の毛や着衣の一部を巻き込まれないようご注意ください。

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、輸送中にずれてしまう場合があります。

トレッドミルをご使用前にランニングベルトの左右の位置ずれを発見しましたら、右の手順に従って、センタリング調節を行ってください。



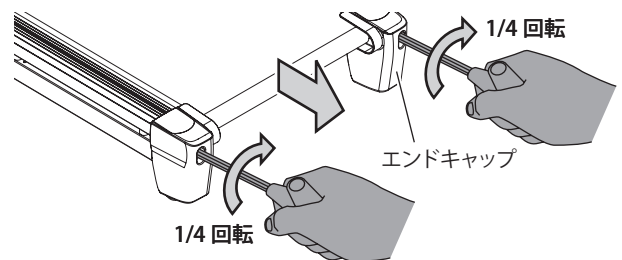
- トレッドミルを 5km/h の速度で回したまま、後部エンドキャップに T レンチを差し込みます。
- 1/4 回転ずつ、テンションボルトを調節します。
  - ベルトが右にずれていて、左に調節したい場合  
右のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。
  - ベルトが左にずれていて、右に調節したい場合  
左のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。


## 張り調節



- 張り調節をする際は、電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから抜いていることを必ず確認してください。
- ベルトの締めすぎは、故障の原因となりますのでご注意ください。

工場出荷時にランニングベルトは適正な位置に張り調節を実施後、出荷されています。しかしながら、輸送中にずれてしまう可能性もありますので、走行中にベルトが滑る感覚がありましたら、張り調節を実施してください。また、長期間の使用により、ベルトが伸びている可能性があります。右の手順に従って張りを調節してください。



- トレッドミルの電源を OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
- 後部エンドキャップに、本体付属の T レンチを差し込みます。
- 時計回りに 1/4 回転ずつ回し、ベルトを張ります。  
※左右とも同じ方向に同じ回転数で調節します。  
※ベルトを緩める場合は、反時計回りに回します。
- トレッドミルの電源を ON してチェック走行をしてください。滑る感覚がなくなれば張り調節が完了です。

# お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。  
以下にて、日常、毎週、毎年、不定期に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

## ■ 日常（毎回のご使用后）

ご使用後のお手入れは、下記の手順に従ってください。



- お手入れは、必ず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ってください。
- 本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。
- お手入れの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。
- 電源コードは、机や物に挟まらない場所に通してください。

1. ご使用後は本製品の電源 ON/OFF 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. ランニングベルト、モーターカバーおよびコンソールケースを固く絞った布で水拭きします。
3. 電源コードに損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。
4. ランニングベルトの張りとセンタリングを確認します。調節方法は、14 ページをご参照ください。

## ■ 毎週

毎週のお手入れは、下記の手順に従ってください。

1. 本製品の電源 ON/OFF 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. 本製品下の床面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。

## ■ 6 か月

### ● ランニングベルトのワックスがけ

本製品の最適な性能を維持するために、6 か月ごとにランニングデッキとランニングベルトの間のワックスがけをする必要があります。下記手順に従って、付属のシリコンオイルを薄く塗ってください。また、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。

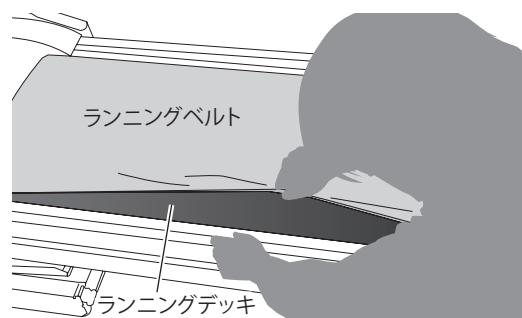


ランニングベルトのワックスがけは、必ず電源スイッチを切って、電源コードをコンセントから抜いてから行ってください。

1. 前ページの「ランニングベルトの張り調節」を参照し、反時計回りに 5 ～ 10 回転程度（左右の回転数を合わせてください）回して、ランニングベルトを緩めます。（図のようにめくれ上がる程度）



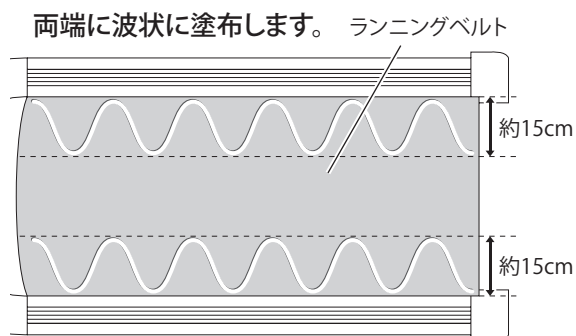
ランニングベルトを緩めすぎると、ランニングデッキ内の支持ローラが外れるおそれがありますので、緩めすぎないようにご注意ください。



2. ランニングベルトの中心付近をめくり上げ、右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。



付属のシリコンオイルは、開封時に口をはさみ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。

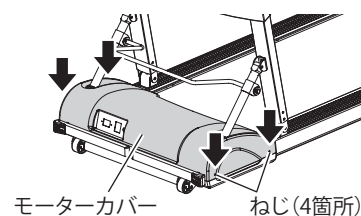


3. 左右のずれなどに注意しながら、ランニングベルトの張りを元に戻します。
  4. 最後にシリコンオイルを十分なじませるため、3km/h の速度で 5 分間をめどに走行してください。
- 以上でワックスがけは完了です。

## ●モーターカバー内の清掃

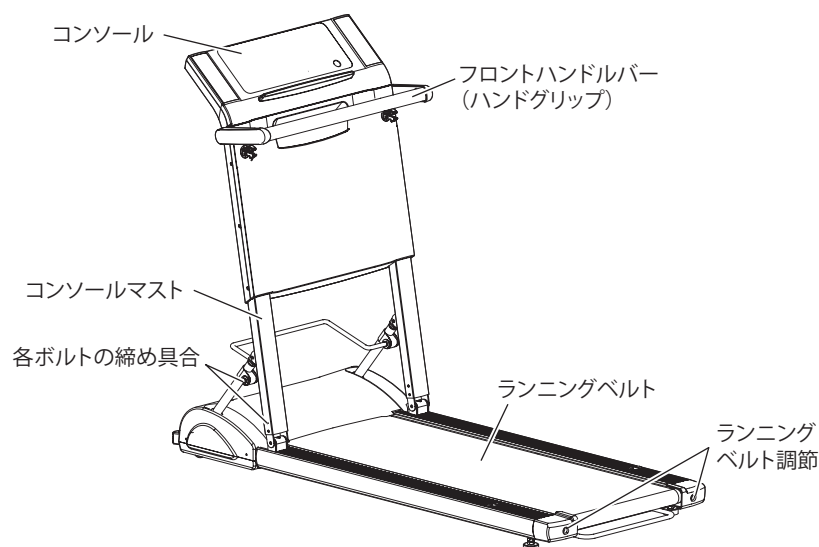
6か月ごとにモーターカバー内を清掃してください。

1. 本製品の電源 ON/OFF 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)。



## 不定期

右図を参考に、各部に緩みや汚れがないか確認して、発見した場合は直ちに調節・清掃してください。



# 故障かな?と思ったら

症 状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードが外れている。</li> <li>電源コードが断線している。</li> <li>電源コードが本体に正しく接続されていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードを確認してください。</li> <li>電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。</li> <li>電源 ON/OFF スイッチを ON してください。</li> </ul>
●コンソールが点灯しない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。</li> </ul>	
●ランニングベルトが動かない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードがコンセントに正しく接続されていない。</li> <li>安全キーが正しくセットされていない。</li> <li>電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。</li> <li>コンセントに AC100V/15A の容量がない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。</li> <li>安全キーを確実にセットしてください。</li> <li>電源 ON/OFF スイッチを ON してください。</li> <li>延長コード、変圧器などは使用せず、コンセントから直接電源を取ってください。</li> </ul>
●走行中にひっかかったり、つんのめったり、ランニングベルトが滑った感じがする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングベルトにごみやほこりを巻き込んでいる。</li> <li>ランニングベルトの張り具合が一樣でない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングベルトのごみやほこりを取り除いてください。</li> <li>14 ページの「張り調節」をご参照ください。</li> </ul>
●ランニングベルトが左右どちらかにずれている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングベルトの左右の具合が一樣でない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 ページの「センタリング調節」をご参照ください。</li> </ul>
●本体の下に黒いものが落ちている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングベルトが使用になじんできた。</li> <li>ランニングベルトの表面の薄くやわらかい部分が削れ落ちた。</li> <li>新しいシューズの底の部分が削れ落ちた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>故障ではありません。</li> <li>本体の下を定期的に清掃してください。</li> </ul>
●速度の調節ができない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボタン部分が壊れている。</li> <li>制御回路の故障、または断線。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カスタマーサービスにご連絡ください。</li> </ul>
●心拍数の計測がおかしい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数センサーを両手で正しく握っていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数センサーを両手で正しく握ってください。</li> </ul>
●本体設置時、がたつきがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>本製品を平坦な場所で使用していない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本製品は、平坦な場所でご使用ください。</li> <li>平坦な場所に設置してもがたつき場合は、7 ページの「水平に調節」に従って水平調節をしてください。</li> </ul>
●折りたたみができない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロックバーを外していない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 ページの「折りたたみ方法」をご参照ください。</li> </ul>
●ディスプレイの DISTANCE(距離)の表示がキロ(km)表示ではなくなった。	<ul style="list-style-type: none"> <li>マイル(mile)表示に設定が変更されている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストップボタンを5秒間長押しし、速度ボタンで1に設定します。(0=マイル、1=キロ)</li> <li>再びストップボタンを3秒間長押しし、元の画面に戻ります。</li> </ul>



# 製品に関するよくある質問

## Q トレッドミルから発生する音は正常ですか？

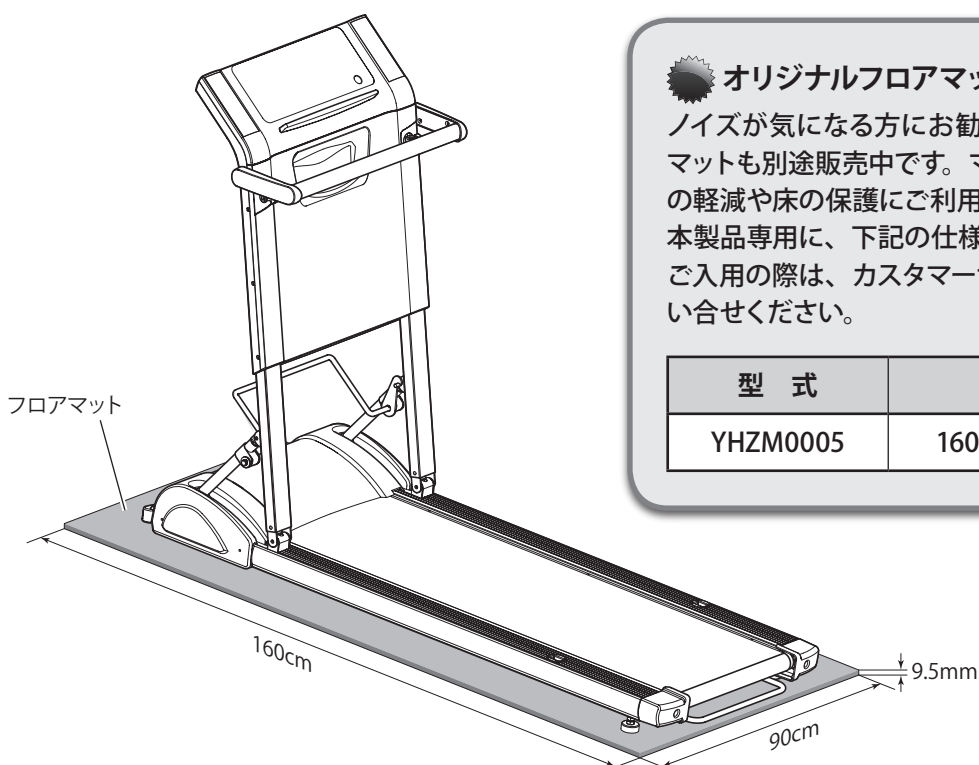
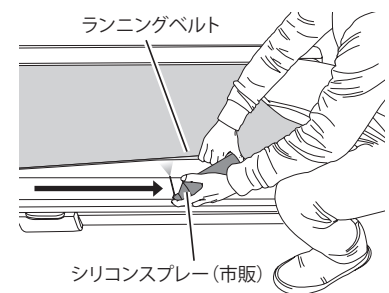
- A**
- すべてのトレッドミル、特に新しい製品は、ベルトがローラーに乗って回転しているため、若干振動音が発生します。このノイズは消えるわけではありませんが、時間が経つと減少します。やがてベルトが伸張して、ローラー上にスムーズに乗るようになじんできます。
  - トレッドミルから異音がする場合、各ボルトを再度、増締めしてください。

## Q マシンの電源を ON にしましたが、トレッドミルが動作しません。

- 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トレッドミルが動作しない場合は、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。(7 ページ参照)
  - 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トレッドミルを折りたたむと、意図せず電源コードが抜けたり、破損するおそれがあります。トレッドミルを折りたたむ場合は、必ず電源コードを引き抜いてから行なってください。

## Q ワックスがけのとき、ランニングベルトをめくり上げることが難しい

- A**
- ランニングベルトのワックスがけ(15 ページ「6 か月」参照)の際、ランニングベルトをめくり上げることが難しい場合は、市販のシリコンスプレーをお使いいただくことで、簡易的にワックスがけを行うことができます。
- 右図のようにランニングベルトに隙間を作り、左右にシリコンスプレーをふきかけてください。塗布範囲は 16 ページ「6 か月」手順 2 をご参照ください。
- ※ 必ず「シリコンスプレー」と表示のあるものをお使いください。



### オリジナルフロアマット (別売り)

ノイズが気になる方にお勧め! 当社オリジナルのゴムマットも別途販売中です。マットを敷いて振動・ノイズの軽減や床の保護にご利用ください。

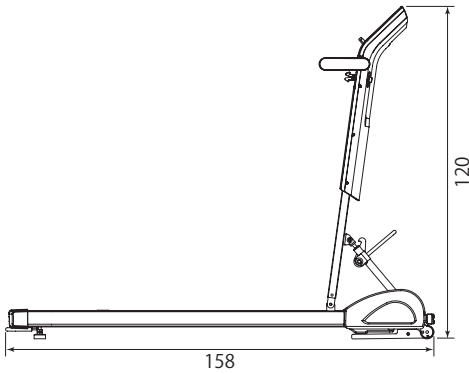
本製品専用、下記の仕様をご用意しています。

ご購入の際は、カスタマーサービスまでお気軽にお問い合わせください。

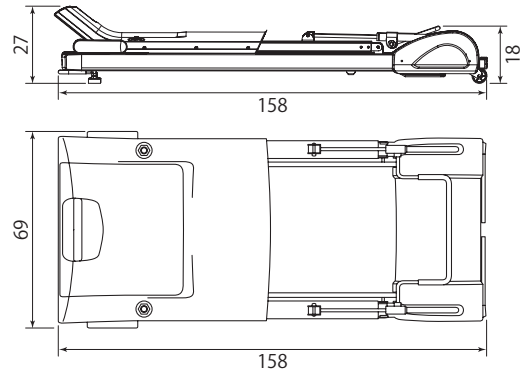
型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0005	160cm × 90cm × 9.5mm

## 機械寸法

### ■使用状態



### ■保管状態



## 製品仕様

名 称	EVOLVE CS/エヴォルブシーエス
最大使用者重量	(約) 110kg
駆 動 方 式	1.5馬力DCモーター
走行面寸法	120×43cm
心拍数センサー	ハンドグリップ方式
運 動 速 度	0.8km/h～10.0km/h

本 体 重 量	(約) 49kg
本 体 寸 法 (L × W × H)	使用時: 158×69×120cm 収納時: 158×69×27cm
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
  - 当社規定の修理取扱以外で行われた修理・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。
- 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

この保証書は、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。この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	EVOLVE CS/エヴォルブシーエス		
保証期間	本体お買い上げ日より1年間		
お買い上げ日	平成	年	月 日
お 客 様	お名前		
	〒 ご住所		
	電 話 ( )		
販 売 店	店名・住所		
	電 話 ( )		

●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

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

http://johnsonjapan.com

