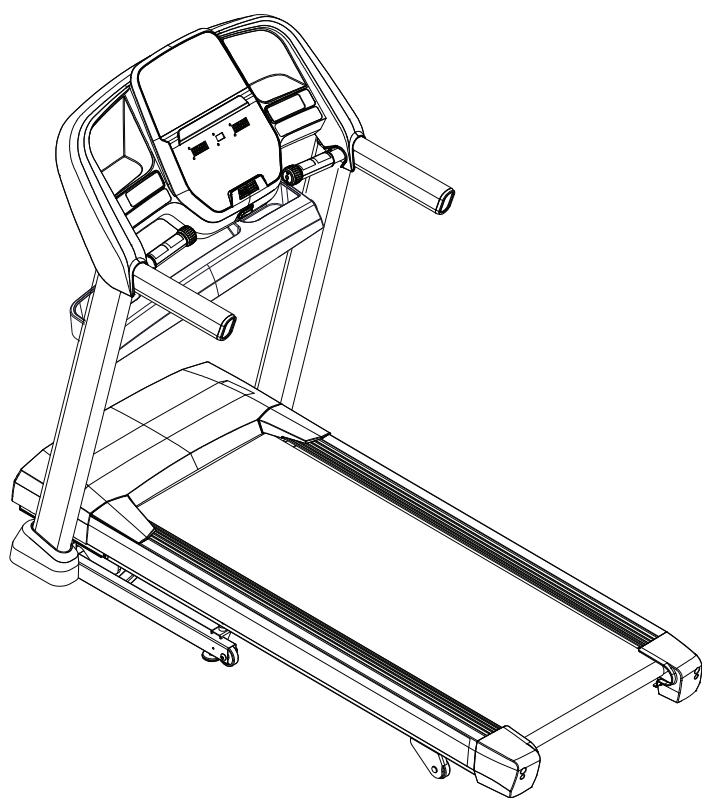


ト レ ッ ド ミ ル

TREADMILL

T8.5J-21

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
梱包内容	3
組立方法	4
■ 組立手順 (1 ~ 7)	4-8
各部の名称	9
移動と保管	10
■ 本体の開閉方法 / 移動 / 保管	10
ご使用前の準備	11
■ 水平に調節 / 電源接続 / 安全キー (マグネット付)	11
コンソールとディスプレイ	12
■ コンソール	12
■ ディスプレイ	13
基本的な使い方 (クイックスタート)	14
プログラムの使い方	15
■ MANUAL (マニュアル)	15
■ WEIGHT LOSS (ウェイトロス)	16
■ INTERVALS (インターバル)	16
■ DISTANCE (距離)	17
■ CALORIES (カロリー)	17
■ HILL CLIMB (ヒルクライム)	17
■ CUSTOM (カスタム)	18
■ Target HR (目標心拍数)	18-19
高度な使い方	20
■ 心拍数センサーの使い方	20
■ 音楽を聴く	20
■ JRNY アプリ	21
ランニングベルトのセンタリングおよび張り調節	22
■ センタリング調節	21
■ 張り調節	23
お手入れ	24
■ 日常 (毎回のご使用后) / 毎週 / 6 か月ごと	24
■ 不定期	25
■ LUBE BELT 機能	26
故障かな?と思ったら	27
製品に関するよくある質問	28
製品仕様とアフターサービス	29
■ 製品仕様	29
■ 保証とアフターサービス	29
保証書と問い合わせ窓口	裏表紙

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、家庭用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。

 警告 または  警告	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。
 注意 または  注意	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。
 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。
 火災 および  感電	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



警告

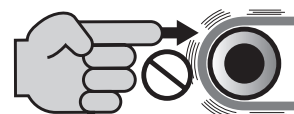
 改造禁止	● 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。
 濡れ手禁止	● 濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
 禁止	● <u>ペットおよび 13 歳未満のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</u> ● 本製品を他の用途に使用しないでください。 ● 本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。 ● 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。 ● 体重 147kg を超える人は使用しないでください。 ● 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。 ● 延長コード、変圧器などは使用しないでください。 ● この機器は、安全に責任を負う人の監視または指示がない限り、補助を必要とする人（子供を含む）が単独で使用することを意図していません。
 強制	● 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ● 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。 ● 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。 ● 本製品は、必ず適正なコンセントに確実につないでください。 ● 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。 ● この機器で子供が遊ぶことのないよう、子供を監視してください。



■ ご使用時に



 禁止	● <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> ● 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。 ● 本製品の隙間や穴に物を詰めたり、落としたりしないでください。 ● 運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。
 強制	● 運動する前に必ず安全キーを着衣に装着してください。 ● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。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。 ● 乗り降り、運動するときはハンドルバーを握ってください。 ● 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。 ● 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。 ● 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。



■ ご使用前の点検

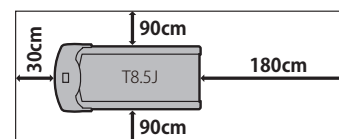


 強制	● 接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。 ● ランニングベルトが一方に偏った、または外れそうになったときは、本取扱説明書を参考に調節してください。 ● ランニングベルトに亀裂などがないか確認してください。
--------	---

■ ご使用場所



 禁止	● 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。 ● 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。 ● 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。
 強制	● 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。 ● 周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。 ● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



■ お手入れと保管

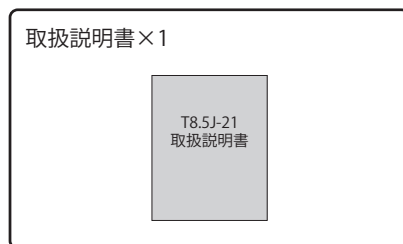
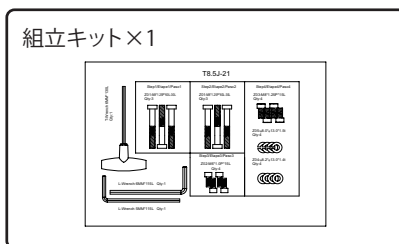
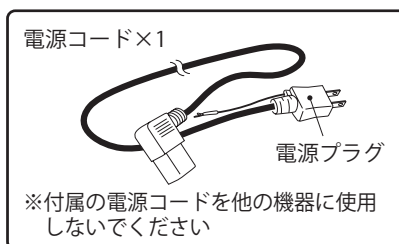
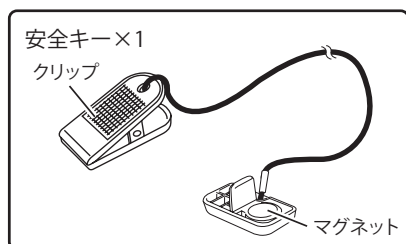
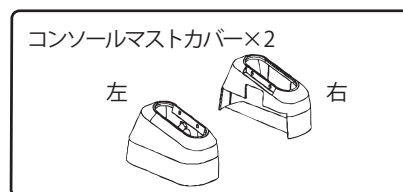
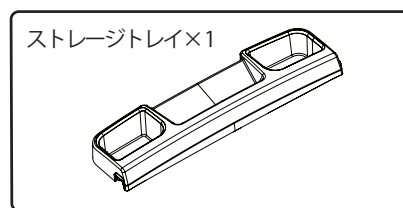
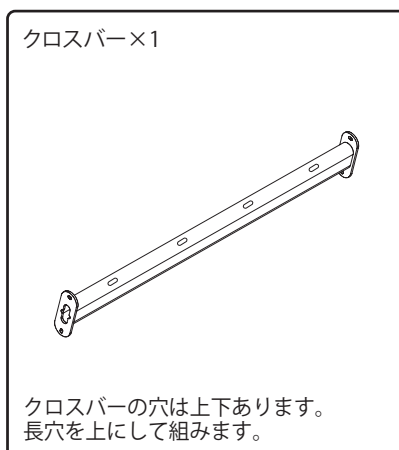
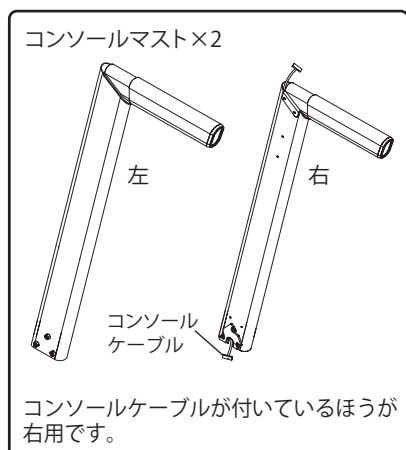
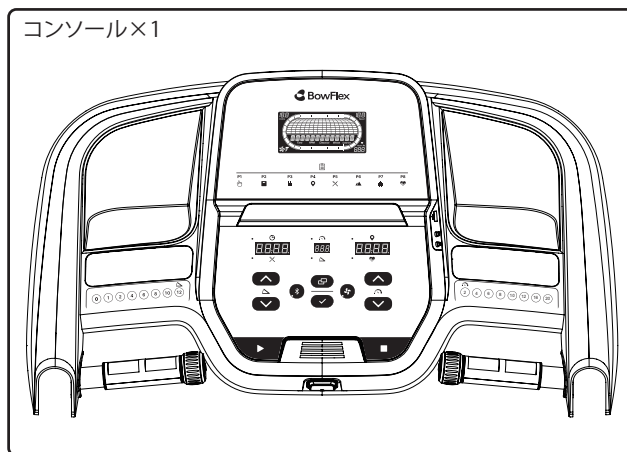
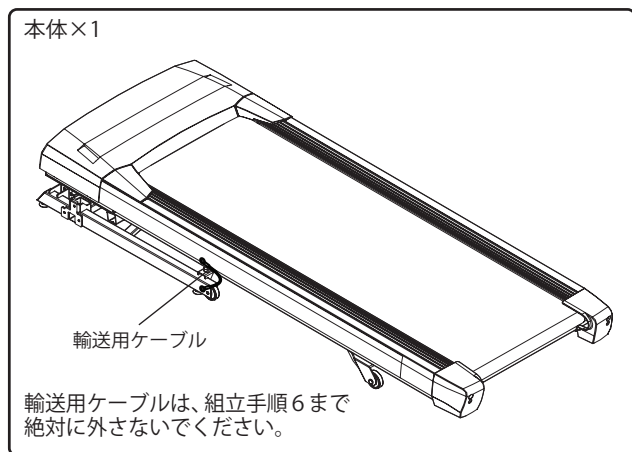


 電源を抜く	● 使用後は、電源 ON/OFF スイッチを切って安全のため電源プラグを抜いてください。 ● お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。 ● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。
 禁止	● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。 ● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。 ● お手入れには、アルコール等の溶剤は使用しないでください。
 強制	● 移動するときは、電源を切って必ず電源プラグを抜いてから移動してください。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。

梱包内容

本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。梱包内容がすべて揃っていることを確認してください。

本製品は、重量が重い (87kg) ため、箱から出すおよび組立てるときは2人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示します。



※万一、不足した部品があった場合は、ご購入先、または当社のお客様相談窓口にご連絡ください。

※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

※画像はイメージです。

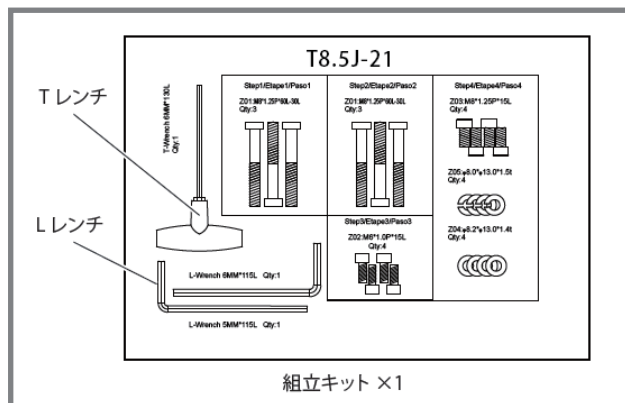
組立方法



注意

- 組立手順を正しく守り、すべての部品をしっかりと固定してください。
組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付不良によるトレッドミルの故障や、運動中の組立部分の緩みによる思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立は2人以上で行うことをお勧めします。
組立部品で指や足などを挟まないようご注意ください。
- 組立ての際は、仮締めでボルトを固定します。すべての組立手順が完了した後、増締めしてください。

本製品は、右図のように組立用部品1式を付属しています。組立手順ごとにボルトやねじなどを小分けにしていますので、開封してご使用ください。組立の際は、ボルトおよびねじの大きさと長さを間違えないようご注意ください。ボルトおよびねじの締付けにはLレンチを、ランニングベルトの調節にはTレンチをご使用ください。ご不明な点がある場合は、ご購入先、または当社のお客様相談窓口にご連絡ください。組立キット以外に、別途プラスドライバー（サイズ2番）およびスパナ（14mm）を用意してください。



※画像はイメージです。

組立手順

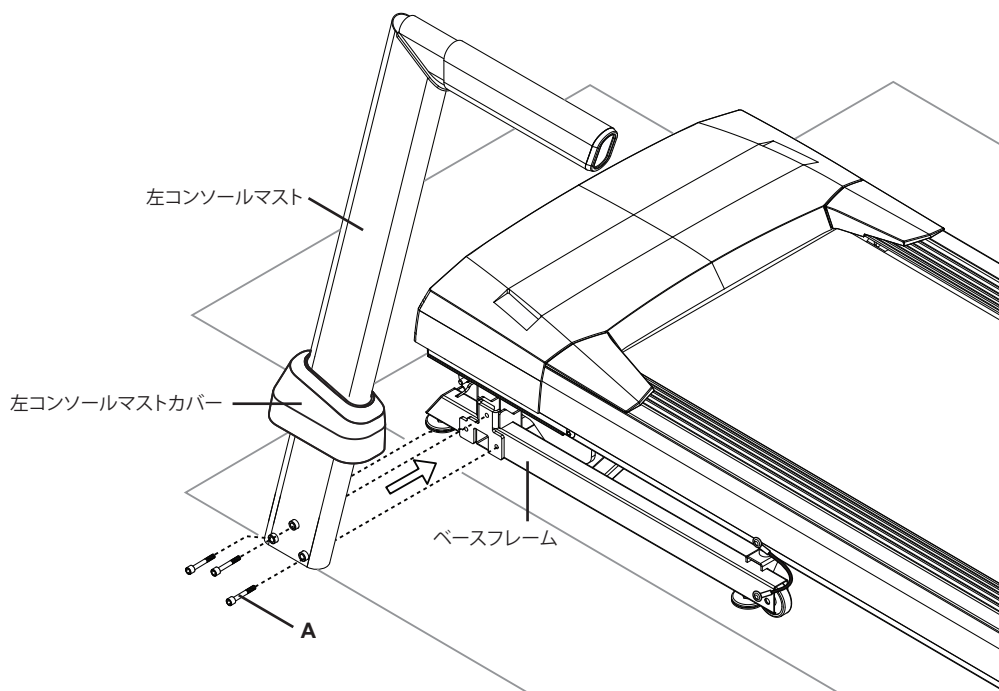
1

1. 組立キットから、ステップ1のボルト（A）を取り出します。
2. 左コンソールマストカバーを左コンソールマストに差し込みます。
3. 左コンソールマストをベースフレームに3本のボルト（A）で仮締めします。

ボルト（M8）



A - 3個



2

1. 組立キットから、ステップ2のボルト (A) を取り出します。
2. 右コンソールマストカバーを右コンソールマストに差し込みます。
3. ベースフレーム側のコンソールケーブルを引き出します。 右コンソールマスト下部のコンソールケーブルを引き出します。 互いのコンソールケーブルを確実に接続します。
4. 接続したコンソールケーブルを挟まないように、右コンソールマストをベースフレームに3本のボルト (A) で仮締めします。

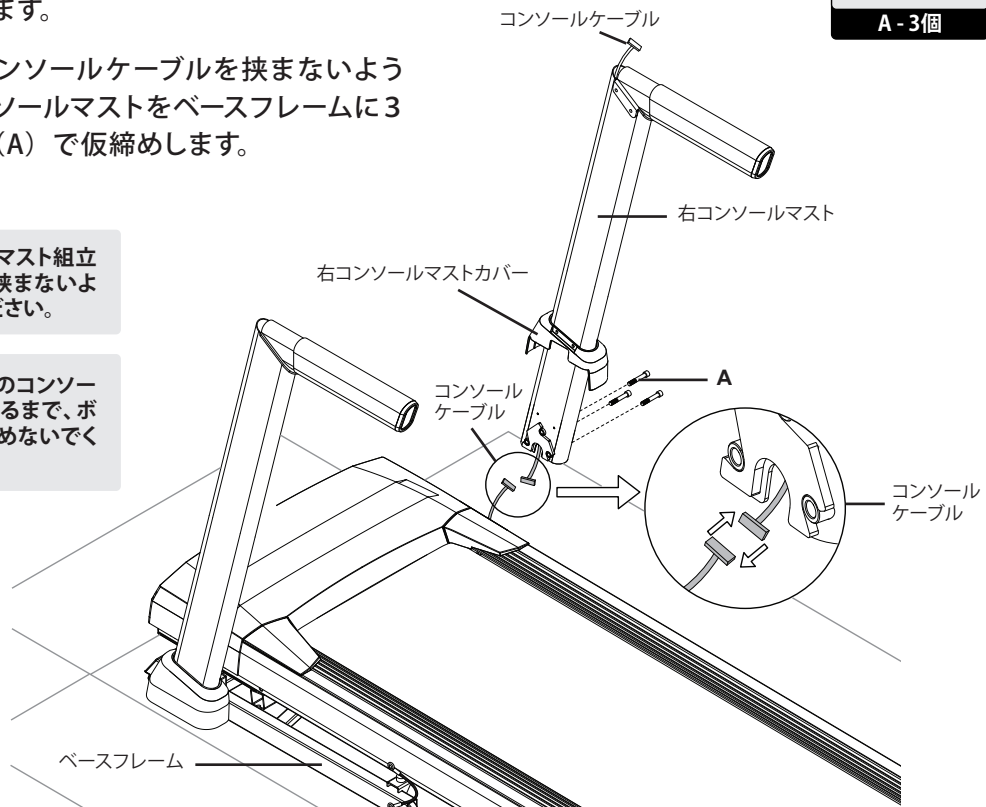
ボルト (M8)



A - 3個

注意: コンソールマスト組立時に、ケーブルを挟まないよう十分注意してください。

注意: 組立手順4のコンソールが取り付けられるまで、ボルトは完全には締めないでください。



3

1. 組立キットから、ステップ3のボルト (D) を取り出します。
2. クロスバーを左右のコンソールマストに4本のボルト (D) で仮締めします。

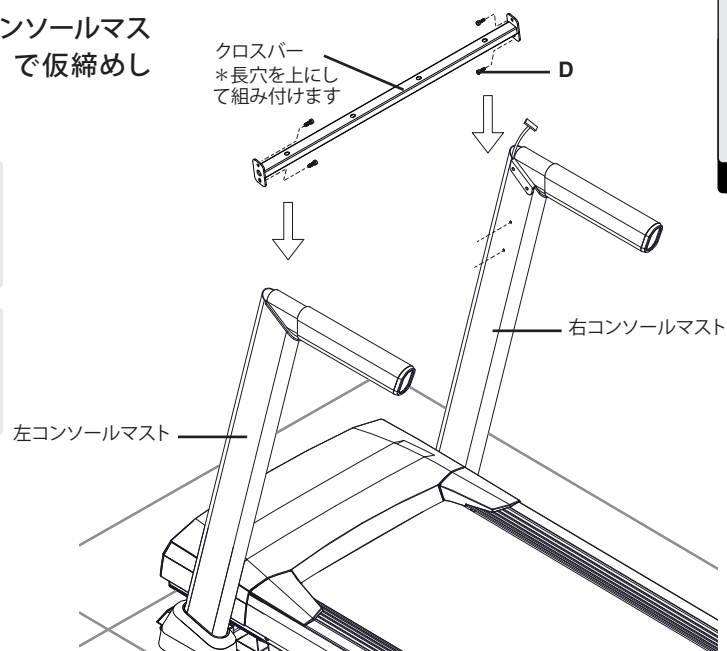
ボルト (M6)



D - 4個

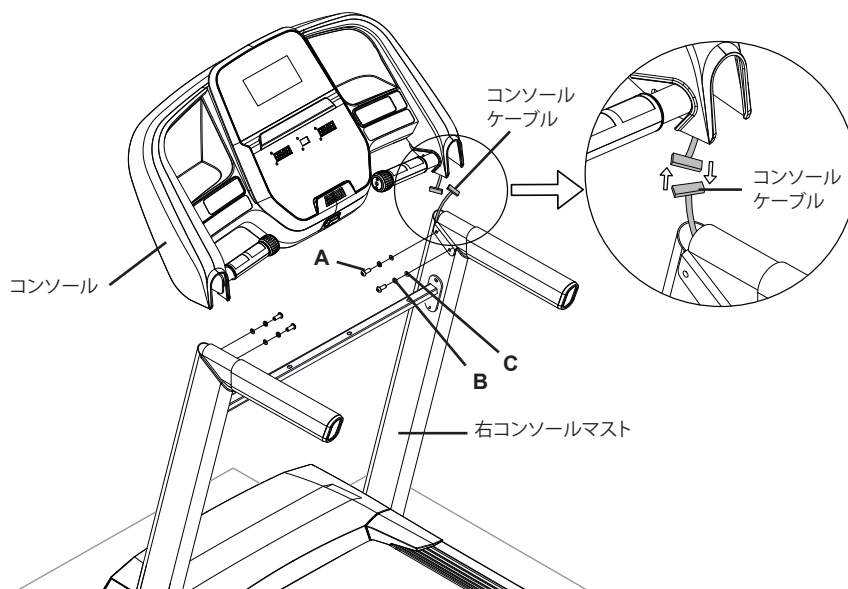
注意: クロスバーの穴は上下あります。長穴が上になるように適正に取り付けてください。

注意: 組立手順4のコンソールが取り付けられるまで、ボルトは完全には締めないでください。



4

1. 組立キットから、ステップ4のボルト (A) とワッシャー (B,C) を取り出します。
2. 取り出したボルト (A)、スプリングワッシャー (B)、フラットワッシャー (C) をA B Cの順で4セットを予め用意しておきます。
3. コンソールを左右のコンソールマスト上部に載せます。この時、コンソールが落下、およびコンソールケーブルが切断しないように十分注意してください。
4. コンソールを予め用意していたボルトセット ABC を使用して、左右のコンソールマストに仮締めします。(左×2個/右×2個)
5. 右コンソールマスト上部で、互いのコンソールケーブルを確実に接続します。コンソール上部をトレッドミル後方へ引き寄せ、適正な位置で左右のボルト (A) を増し締めします。また、これまで仮締めしてきた全てのボルトを適正に増し締めしてください。



ボルト (M8)



A - 4個

スプリング
ワッシャー



B - 4個

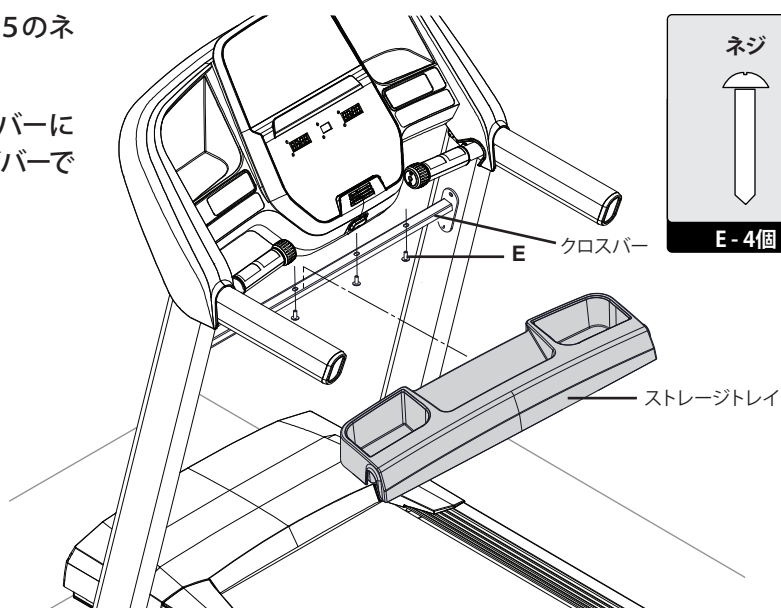
フラット
ワッシャー



C - 4個

5

1. 組立キットから、ステップ5のネジ (E) を取り出します。
2. ストレージトレイをクロスバーに4本のネジ (E) を+ドライバーで固定します。



ネジ



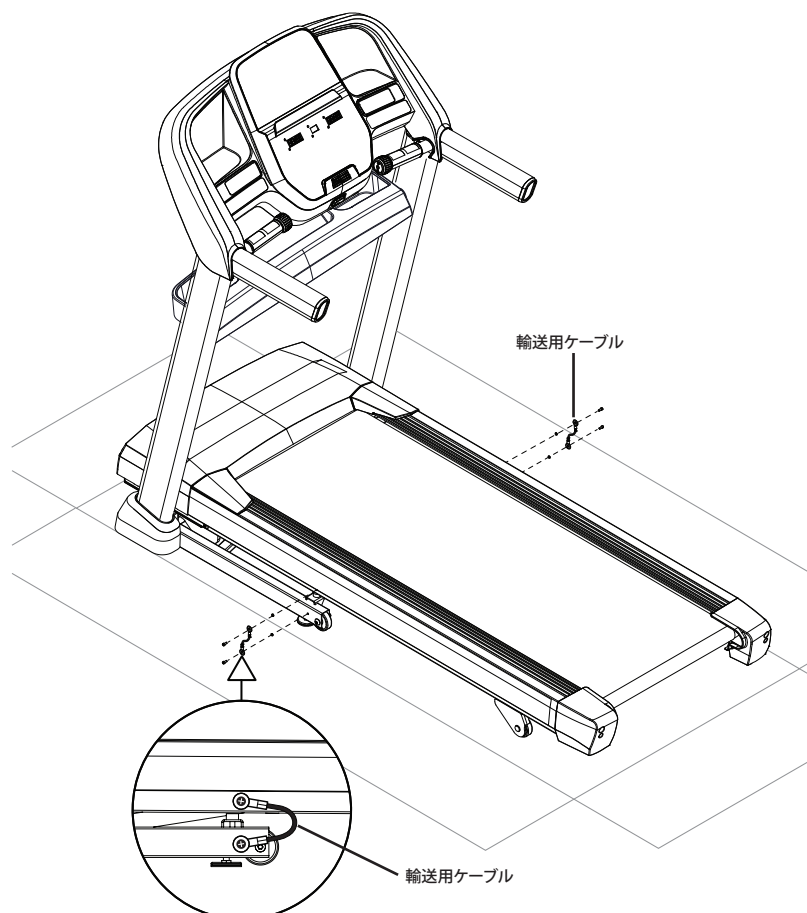
E - 4個

⚠ 注意事項

これらの手順に従わないと、けがをするおそれがあります。

輸送用ケーブルをトレッドミルから外すと、高圧スプリングによって下部ベースフレームが勢いよく開く可能性があります。そのため、トレッドミルを絶対に上下逆さま、または横向きに倒さないでください。また、輸送用ケーブルが上部メインフレームと下部ベースフレームを接続していない状態では、絶対に本体を持ち上げないでください。これらは重大なけがの原因となる場合がありますので、ご注意ください。

1. トレッドミルのすべての車輪が床にしっかり接している状態で安定していることを確認します。
2. トレッドミル左側にて、付属の 5mm L レンチを使用し、輸送用ケーブルを上部メインフレームおよび下部ベースフレームに固定している 2 本のボルトを取り外します。
3. 取り外した上下のボルトを再度元の位置に戻し、しっかり締め付けて固定します。将来的にトレッドミルを再度移動、または分解する必要がある場合、同じボルトを使用して輸送用ケーブルを再装着することで、ベースフレームの急な開放を防ぐことができます。
4. トレッドミル右側でも、左側と同じ手順で、輸送用ケーブルを固定している 2 本のボルトを外します。
5. 同様に、外したボルトを再び元の位置に戻し、しっかり締め付けます。
6. 輸送用ケーブルは、今後再度使用する可能性があるため、取扱説明書と一緒に保管してください。



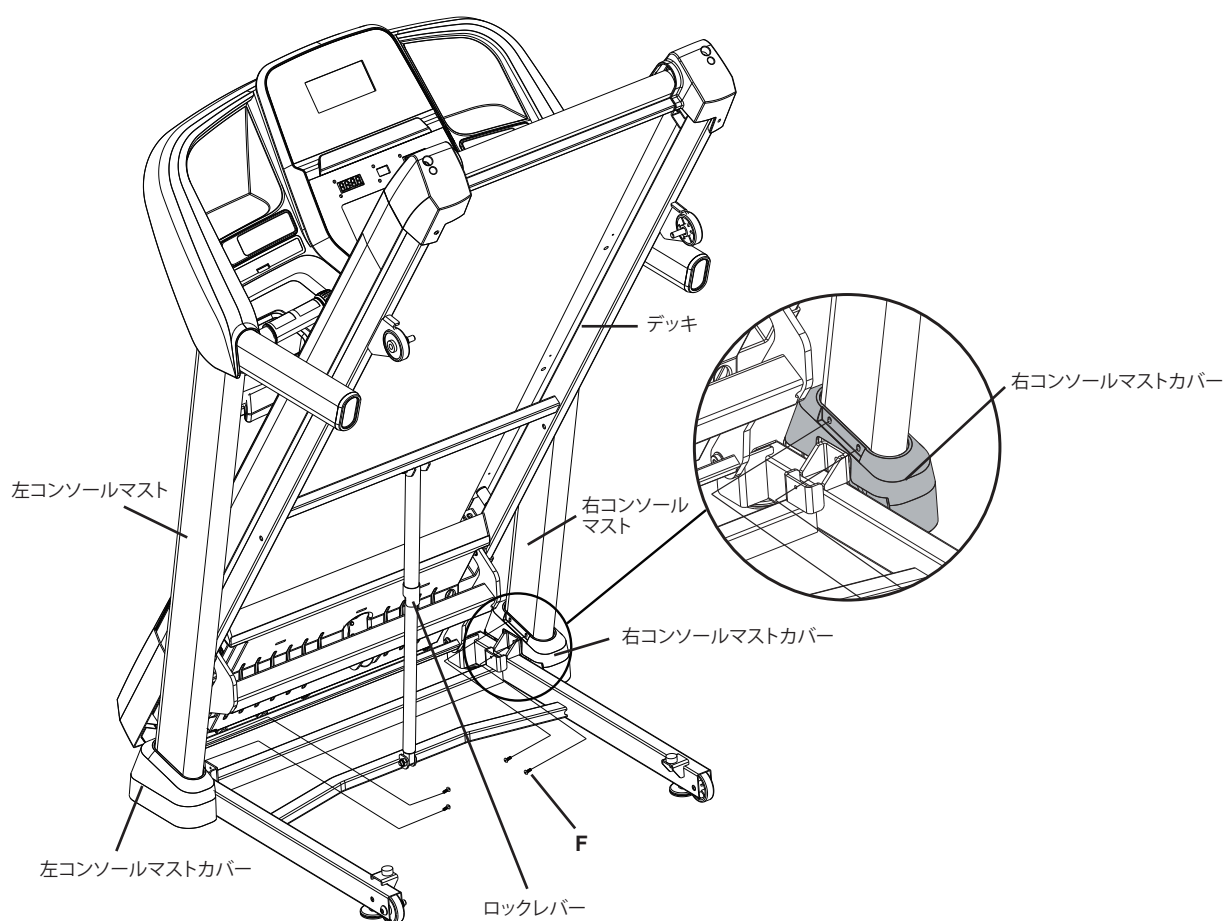
7

1. 組立キットから、ステップ7のネジ (F) を取り出します。
2. クロスバーのボルトが増し締めされたことを確認して、デッキを直立位置まで持ち上げてロックしてください。
3. 右コンソールマストカバーを、右コンソールマストの最下部まで下げて2本のネジ (F) で固定します。
4. 左コンソールマストカバーを、左コンソールマストの最下部まで下げて2本のネジ (F) で固定します。

ネジ

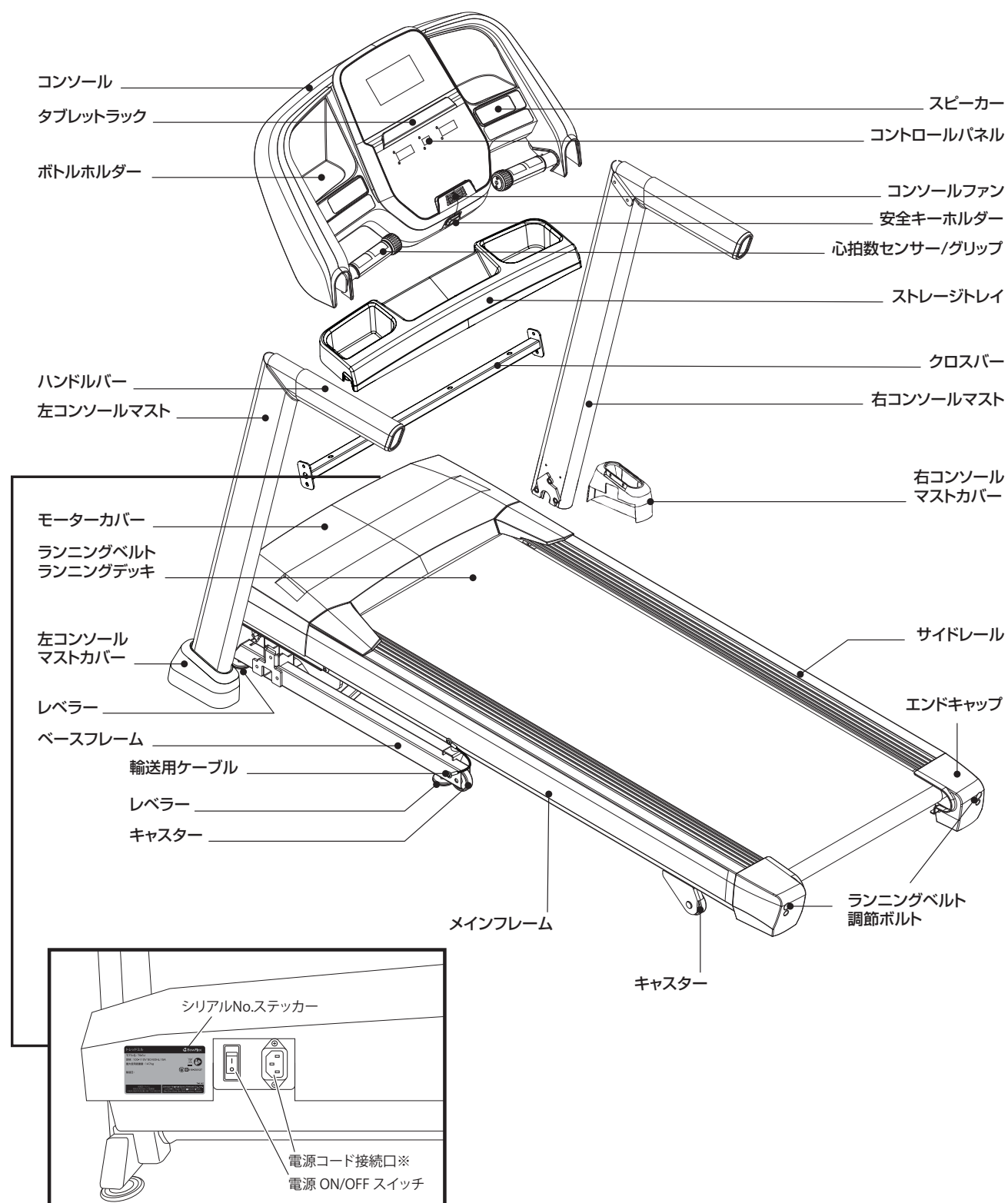


F - 4個



各部の名称

以下に各部の名称を示します。



※電源コード抜け止め金具の取付け所 (仕様によっては不要)

移動と保管

■ 本体の開閉方法

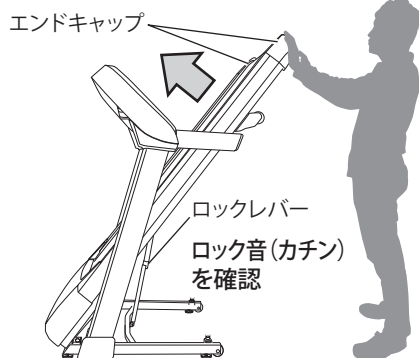
本製品を開閉する場合は、以下の手順に従ってください。



- 本製品を開閉する前に、電源コードを電源コード接続口から抜いてください。
- 折りたたみ時は指などを挟まないようご注意ください。

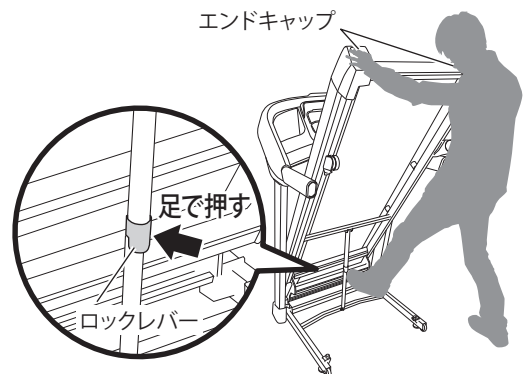
閉

エンドキャップに手をかけ、本体裏面にあるロックレバーの音が鳴るまで垂直方向へ持ち上げるとロックします。



開

エンドキャップに手をかけ、本体を前方へ押しながら足でロックレバーを押し、その後本体を手前に引いてロックを解除します(本体は自重で降りてきます)

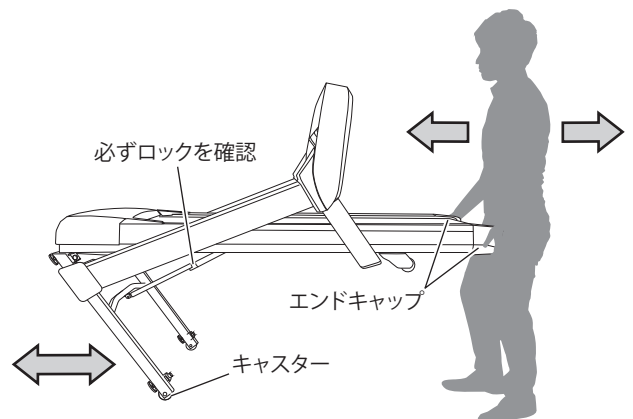


■ 移動

折りたたまれた本製品のエンドキャップを持ちながら傾け(下図)、キャスターで移動します。



- 移動する前に、ロックレバーが確実にロックされていることを必ず確認してください。ロックせずに移動すると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 本製品を無理な体勢で持ち上げないでください。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

本製品は、立てて保管します。下記事項に注意して、正しく保管してください。



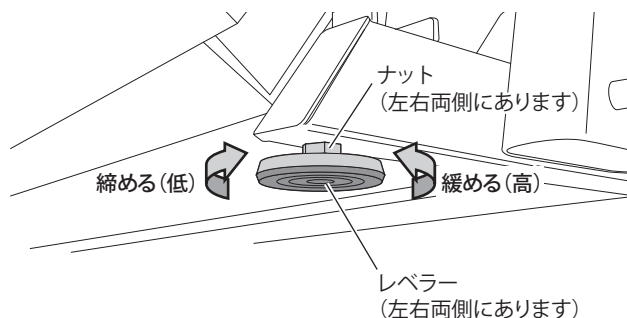
- 長期間使用しない場合は、人が触れる場所に放置しないでください。転倒すると危険です。特にお子様やペットが近づかないようご注意ください。
- スペースが十分確保できる場所に保管してください。

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も本製品ががたつく場合は、本体裏面のレベラーを調節して水平にしてください。

1. レベラーのナットをスパナ(14mm)で緩めます。
2. トレッドミルを少し持ち上げて足を浮かします。
3. レベラー本体を回して高さを調節します。(下から上を見て、左回しで伸びる/右回しで縮む)
4. 高さが決まり、安定したらナットをスパナ(14mm)で締めて固定します。

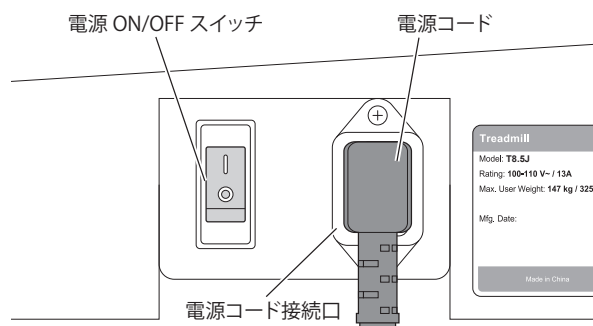


■ 電源接続

本製品の電源コードが電源コード接続口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 にします。コンソールのディスプレイ表示が点灯します。



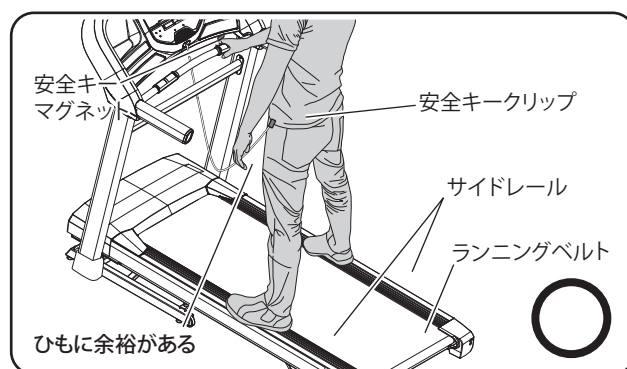
延長コード、変圧器などは使用しないでください。



■ 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セットされているとき起動します。転倒などにより、安全キーマグネットが外れると、すべての動作が停止します。

1. サイドレールに立ちます。(右図)
2. 着衣の裾に安全キークリップをしっかりと取り付けます。
3. 安全キーホルダーに安全キーマグネットを取り付けます。
4. 運動を開始します。ランニングベルトが回転し始めてからベルトに乗ってください。

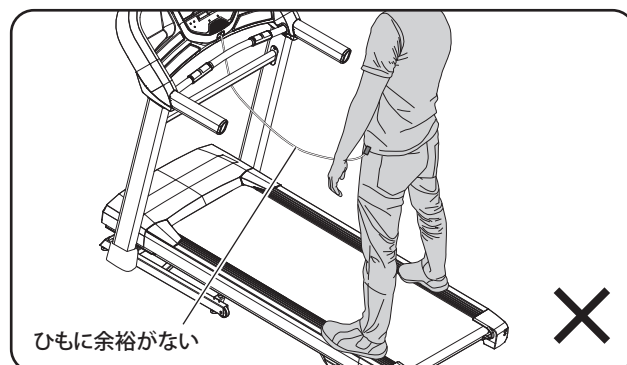


ランニングベルトの中間より少し前に立ち、安全キーのひもに余裕を持たせます。

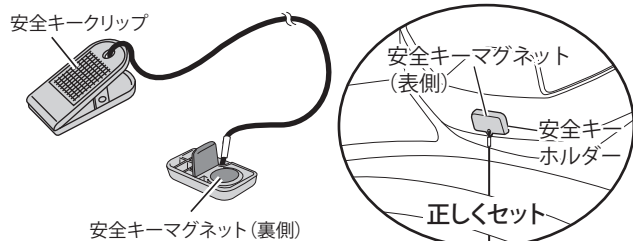


本製品の使用前に必ず安全キークリップを着衣に装着してください。

装着せずに運動を行うと、誤って転倒した際、製品が停止せず、思わぬけがや事故につながるおそれがあります。



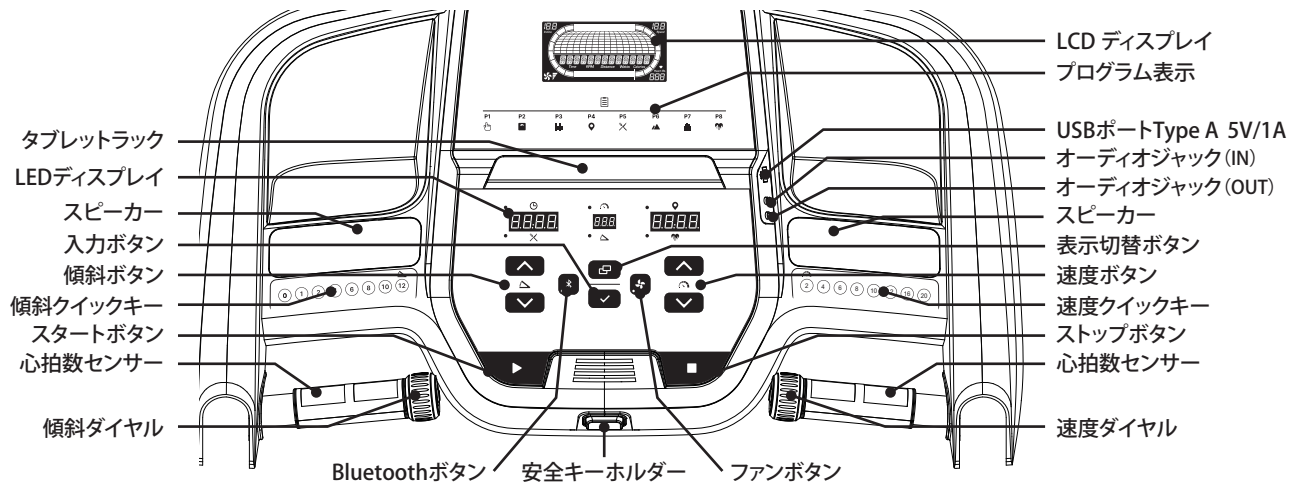
ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全キーのひもに余裕がない状態では使用しないでください。



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。



○ スタート（一時停止） ボタン

3カウント後に運動またはプログラムを開始します。クイックスタートの詳細は、14 ページをご参照ください。一時停止中、スタートボタンを押すと運動を再開できます。

○ ストップ〔リセット（長押し）〕 ボタン

運動中にボタンを押すと、ランニングベルトが一時停止します。長押しするとリセットされます。



警告

一時停止中に、スタートボタンを押して運動を再開すると、速度が一時停止前の設定に戻ります。設定によっては運動再開時に速度が急激に上がり、思わぬ事故につながるおそれがありますので、ストップボタンを長押しし安全キーを外してリセットをする、または電源 ON/OFF スwitch を OFF にしてください。

○ 入力ボタン

各項目の値を確定します。

○ ワークアウトプログラム

利用可能なプログラムの一覧を表示します。

○ 速度ボタン

速度を調節します。

○ 傾斜ボタン

傾斜を調節します。

○ 速度クイックキー

2・4・6・8・10・12・16・20km/h の速度をボタンひと押しで設定できます。

○ 傾斜クイックキー

0・1・2・4・6・8・10・12% の傾斜をボタンひと押しで設定できます。



警告

速度や傾斜を急激に変化させないでください。思わぬ事故につながるおそれがあります。

○ 表示切替ボタン

運動中にボタンを押すと、LED ディスプレイの各項目の表示が切り替わります。

○ Bluetooth ボタン

Bluetooth 接続でタブレット端末やスマートフォンの音楽をコンソールのスピーカーから出力できます。

○ ファンボタン

コンソールに内蔵されたファンが回転します。

○ オーディオジャック (IN / OUT)

スピーカーから音楽を流したいときは「IN」に音楽プレーヤーのジャックを挿します。イヤホンやヘッドホンを使用したい場合は「OUT」にジャックを挿します。

○ 安全キーホルダー

安全キーを安全キーホルダーにセットすると、初期画面 (14 ページ「基本的な使い方 (クイックスタート) の手順 4」) をご参照ください) 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。

○ 速度ダイヤル

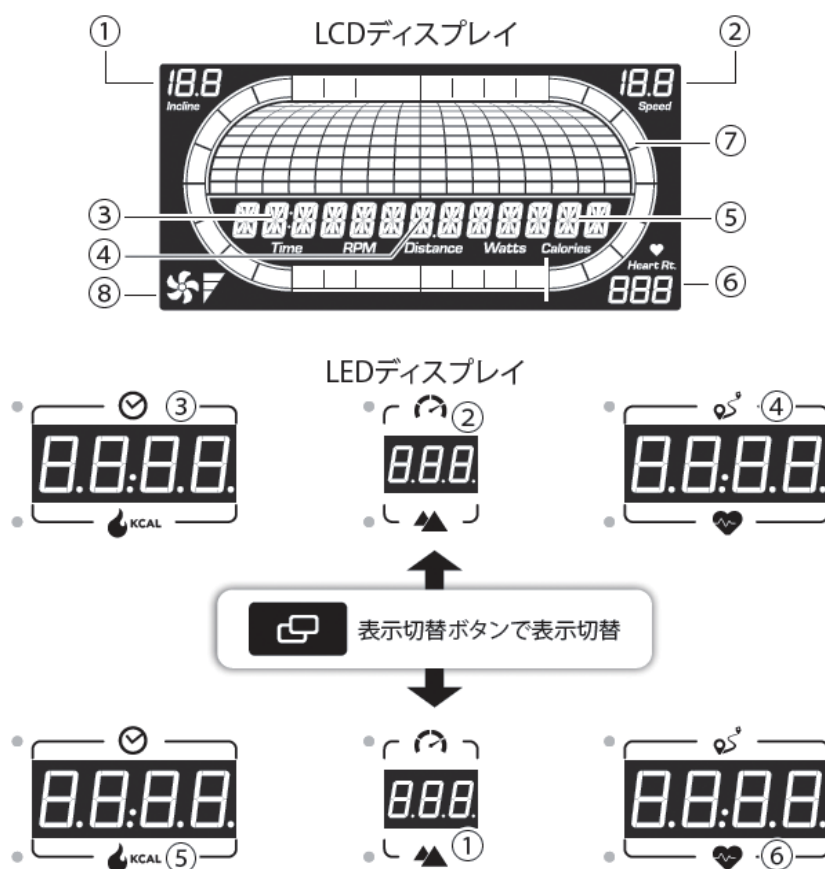
運動中、速度を調節することができます。

○ 傾斜ダイヤル

運動中、傾斜を調節することができます。

■ 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。



① 傾斜

ランニングベルト面の傾斜を 0.5% 単位で表示します。

② 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。

③ 時間

走行により経過した時間を分・秒または時・分単位で表示します。

④ 距離

走行した距離を 0.01km 単位で表示します。

⑤ 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。

⑥ 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。

⑦ トラック

1 周 400m のトラックでの進み具合を表します。

⑧ ファン

ファンが ON になっているとアイコンが表示されます。

○ LED ディスプレイ

表示切替ボタンを押すと、表示項目が切り替わります。表示中の項目はランプが点灯します。

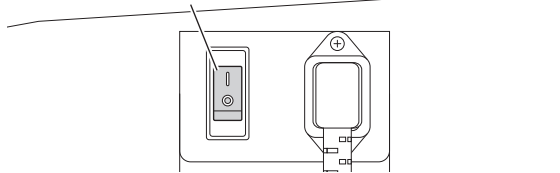
（時間 / 速度 / 距離 ↔ カロリー / 傾斜 / 心拍数）

基本的な使い方 (クイックスタート)

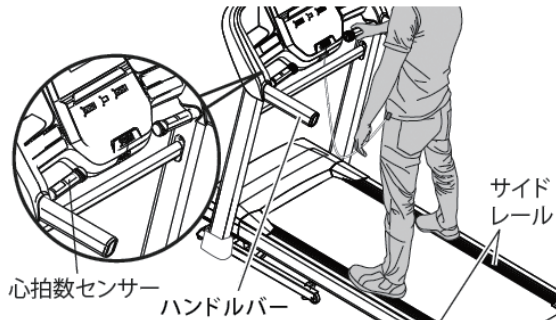
本製品は、箱から出して設置し、電源 ON/OFF スwitch を ON にして安全キーをセットすれば、すぐに運動を始められます。運動は、ハンドルバーまたは心拍数センサーを握って行ってください。

- 1** 電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スwitch を ON します。

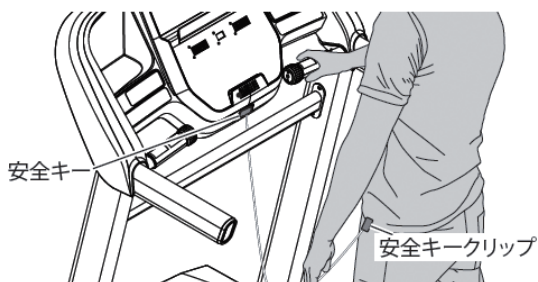
電源 ON/OFF スwitch



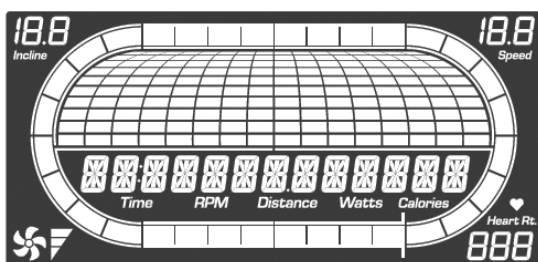
- 2** サイドレールに乗った後、ハンドルバーまたは心拍数センサーを握ります。



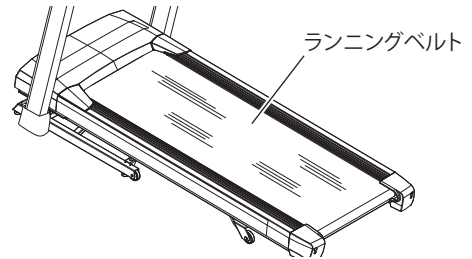
- 3** 安全キーホルダーに安全キーをセットし、安全キークリップを着衣に装着します。(11 ページ参照)



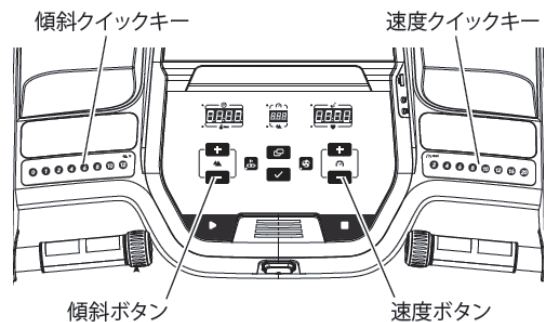
- 4** ディスプレイに初期画面が表示されたら、スタート/一時停止ボタン  を押します。



- 5** 3 カウント後、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。走行しながら速度 / 傾斜ボタンや速度 / 傾斜クイックキーで好みの速度、傾斜に調節できます。

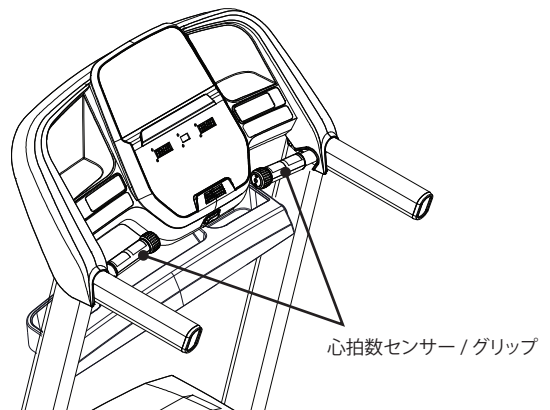


○ 心拍数センサー

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。

心拍数センサーを握ると、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あくまで目安です。正確に計測するものではありません。



プログラムの使い方

本製品は運動目標に応じた 8 種類のエクササイズプログラムをご用意しています。
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。

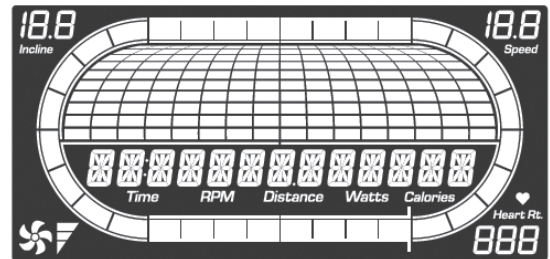


- 特定のセグメントにおいて速度および傾斜を増加させることができます。ただし、この増加はそのセグメントのみに適用されます。その後のセグメントでは、機器はあらかじめ設定されたプログラム表の数値に従って動作します。
- 任意のセグメントで速度および傾斜を減少させた場合、その減少分は、以降のすべてのセグメントに同じ量だけ自動的に反映されます。
- 自分の体力に合った速度、傾斜を選択してください。無理な速度、傾斜を選択すると思わぬ事故につながるおそれがあります。

●ユーザーの選択

ユーザーを設定すると、使用者の体重が保存され、次回から設定を短縮することができます。体重を入力することにより正確な消費カロリーが表示できます。

- 速度 / 傾斜ボタンで GUEST、USER1 ～ 5 を選択し、入力ボタンで確定します。
- 速度 / 傾斜ボタンで体重 (23 ～ 147kg) を選択し、入力ボタンで確定します。
- お好みのプログラムを選択します。
プログラムの選択方法は下記をご参照ください。



●運動の一時停止

一時停止状態で 5 分経過すると、プログラムがリセットされるのでご注意ください。

- 運動中にストップボタンを押します。運動が一時停止されます。
- 再度スタートボタンを押します。一時停止が解除され運動が再開します。

●プログラムの変更

- ストップボタンを長押しします。プログラムがリセットされます。
- 再度プログラムを選択します。

■ P1 : MANUAL (マニュアル)

運動時間を選択してからクイックスタートを行うプログラムです。
速度および傾斜は運動中いつでも変更可能です。

- プログラム選択ボタンまたは速度 / 傾斜ボタンで「MANUAL」を選択し、入力ボタンで確定します。
- 運動時間※ (5 ～ 99 分)、初期速度 (0.8 ～ 20.0km/h)、初期傾斜 (0 ～ 12.0%) を速度 / 傾斜ボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
- スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

※運動時間を設定しないと時間は 0 からのカウントアップが表示されます。

P2 : WEIGHT LOSS (ウェイトロス)

体重の減量に最適なプログラムです。傾斜が下表のように自動で増減します。プログラム実行中、速度と傾斜は自由に変更できます。

1. 速度 / 傾斜ボタンで「WEIGHT LOSS」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 運動時間 (15 ~ 99 分)、レベル (1 ~ 20) を速度 / 傾斜ボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

ウェイトロス(最大傾斜 12%) セグメント数 = ワークアウト時間 ÷ 16

レベル セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	傾斜																			
1	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	5	5	5	5	5
2	0	0	1	2	2.5	3.5	3.5	3.5	4.5	5.5	6	7	7.5	8.5	9.5	11	11	11	11.5	12
3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2.5	3.5	4.5	4.5	4.5	5.5	7	7.5	8.5	9	10
4	1.5	3.5	4	5	5	5	5	5	6	7	7.5	8.5	9	10	11	12	12	12	12	12
5	1	2	2	2	2	2	2.5	3.5	4	4.5	4.5	4.5	5.5	7	7.5	8.5	8.5	8.5	9.5	11
6	1.5	3.5	3.5	3.5	5	6.5	7.5	8.5	9	10	10	10	10.5	11.5	12	12	12	12	12	12
7	1	2	2	2	2	2	2.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5.5	7	8.5	8.5	8.5	9	10
8	1.5	3.5	4	5	5	5	5.5	6.5	7.5	8.5	9	10	10.5	11.5	11.5	12	12	12	12	12
9	1.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	4	5	5	5.5	6	7	7	7	8.5	10	10.5	11	11.5	12
10	1	2	2	2	2	2	2.5	3.5	4	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	6.5	8.5	8.5	8.5	9	10
11	1.5	3.5	3.5	3.5	4	5	5	5	6	7	8.5	10	10.5	11.5	12	12	12	12	12	12
12	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4.5	5.5	7	7	7	7.5	8.5	9	10	10	10
13	1.5	3.5	4	5	5.5	6.5	7.5	8.5	8.5	8.5	9	10	10	10	11	12	12	12	12	12
14	1	2	2	2	2.5	3.5	4	5	5	5.5	5.5	5.5	7	8.5	9	10	10.5	11	11.5	12
15	0	0	0	0	1	2	2.5	3.5	4	4.5	4.5	4.5	5	5.5	7	8.5	9	10	10	10
16	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	5	5	5	5	5

P3 : INTERVALS (インターバル)

傾斜が自動で変化するプログラムです。運動中に傾斜を上げ下げすることで、心肺機能と複数の筋肉を刺激し、筋力・スピード・持久力の向上を図るプログラムです。プログラム実行中、速度と傾斜は自由に変更できます。

1. 速度 / 傾斜ボタンで「INTERVALS」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 運動時間 (15 ~ 99 分)、レベル (1 ~ 20) を速度 / 傾斜ボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

ウェイトロス(最大傾斜 12%) セグメント数 = ワークアウト時間 ÷ 16

レベル セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	傾斜																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12	12	12	12
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12	12	12	12
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12	12	12	12
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12	12	12	12
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12	12	12	12

■ P4 : DISTANCE (距離)

設定された目標距離を完走するプログラムです。

1. 速度 / 傾斜ボタンで「DISTANCE」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 速度 / 傾斜ボタンで「1 mile (1.6k), 2 miles (3.2k), 5k, 5miles (8.0k), 15k, 10 miles (16.1k), 20k, half marathon (21.1k), 15 miles (24.1), 20 miles (32.2k) and marathon (42,195k) goals」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 初期速度 (0.8 ~ 20.0km/h) を速度 / 傾斜ボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

■ P5 : CALORIES (カロリー)

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。

1. 速度 / 傾斜ボタンで「CALORIES」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 速度 / 傾斜ボタンで「20 ~ 980CAL」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 初期速度 (0.8 ~ 20.0km/h) を速度 / 傾斜ボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

■ P6 : HILL CLIMB (ヒルクライム)

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

傾斜が 30 秒毎に変化し、設定した時間まで繰り返されます。

最初に 4 分間のウォームアップが含まれています。

1. 速度 / 傾斜ボタンで「HILL CLIMB」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 運動時間 (15 ~ 99 分)、レベル (1 ~ 10) を速度 / 傾斜ボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

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

■ P7 : CUSTOM (カスタム)

ユーザーが好みに合わせたプログラムを 2 種類作成できます。(最大 16 セグメントまで)
CUSTOM には、ウォームアップおよびクールダウンは設定されていません。使用者自身で設定してください。

プログラムの初期登録方法

1. ユーザー (U_1 ~ U_5) を [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
2. プログラム「P7」を [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
3. セグメントの設定方法を時間 or 距離のどちらかを [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
4. 時間の場合は、S_1 (セグメント 1) ~ S_16 (セグメント 16) までの、運動時間 (30 秒毎)、速度 (0.8 ~ 20.0km/h)、傾斜 (0 ~ 12.0%)、を 1 セグメントごとに [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。 ※距離の場合は、S_1 (セグメント 1) ~ S_16 (セグメント 16) までの、距離 (0.1km 毎) を設定します。
5. すべての入力完了したら、スタートボタンを押して運動を開始します。

プログラムの初期登録方法

1. ユーザー (U_1 ~ U_5) を [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
2. プログラム「P7」を [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
3. セグメントの設定方法を時間 or 距離のどちらかを [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
4. スタートボタンを押して運動を開始します。

登録したプログラムの変更方法

1. ユーザー (U_1 ~ U_5) を [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
2. プログラム「P7」を [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
3. 設定を変更したいプログラム (時間 or 距離) を [速度 / 傾斜ボタン] で選択し、入力ボタンで確定します。
4. S_1 (セグメント 1) から再設定できます。

■ P8 : Target HR (目標心拍数)

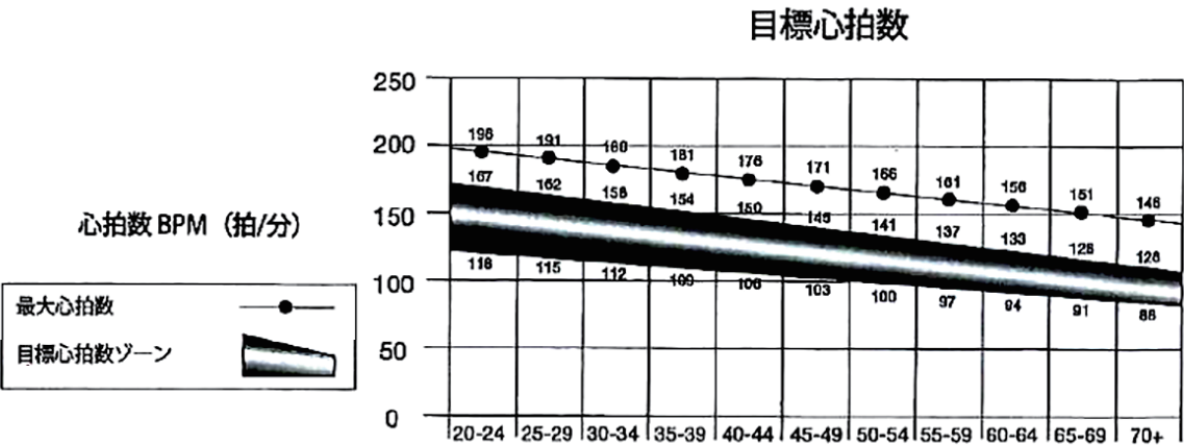
心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数をキープするよう自動で傾斜を調節します。プログラムを開始すると 4 分間のウォームアップを行い、プログラム終了後に 4 分間のクールダウンを行います。このプログラムは必ず心拍数センサーまたは Bluetooth 対応心拍計を使用してください。

1. 速度 / 傾斜ボタンで「Target HR」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 運動時間 (15 ~ 99 分)、HR (50 ~ 190) を速度 / 傾斜ボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

ターゲット心拍数に関する補足事項

- 1) 設定した心拍数に近づくよう、トレッドミルの傾斜は自動的に調節されます。
- 2) 心拍数が検出されない場合、傾斜は変化しません。
- 3) 設定した心拍数から 25 以上超えると、数秒後に安全のためマシンが停止し初期画面に戻ります。

グラフは、年齢に基づいて一般的に推奨される目標心拍数を説明する簡単なガイドラインです。個々の条件によって最適な目標心拍数は異なる場合があります。ご自身に最適な心拍数ゾーンを求められる場合は、医師に相談されることをお勧めします。



高度な使い方

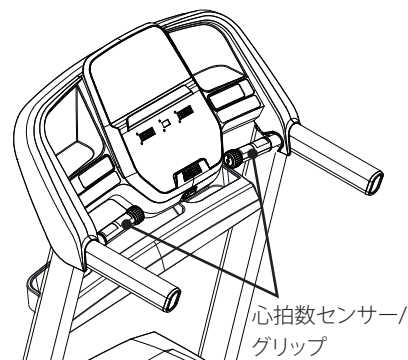
■ 心拍数センサーの使い方

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 グリップに内蔵された心拍数センサー
- ② 別売の Bluetooth 対応心拍計

● グリップ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。



● Bluetooth 対応心拍計（心拍数遠隔測定器）：別売

対応機種	• Bluetooth4.0 に対応し、リアルタイムで心拍数を送信できるもの • 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
------	---

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 接続ボタンを長押しします。ディスプレイに「HRT MONITOR ONLY」と表示され、Bluetooth アイコンが点灯すれば、接続完了です。



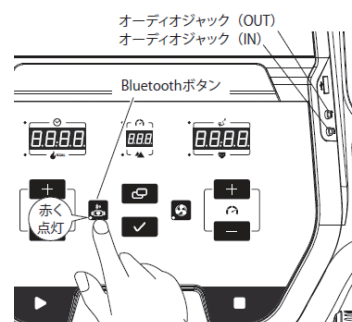
Bluetooth 対応心拍計または本装置がスマートフォンなどの他のデバイスと接続されている場合は、接続中のデバイスの Bluetooth を OFF にしてください。

■ 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や、ヘッドホンなどで音楽を再生できます。デバイスはコードで接続する方法と Bluetooth で無線接続する方法があります。再生や停止、ボリューム調節はお手持ちのデバイスで操作してください。

● 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音声アダプターケーブル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、ヘッドホンなどで再生できます。



● Bluetooth で接続する

1. コンソールの Bluetooth 接続ボタン  をピッと音がするまで長押しします。Bluetooth 接続ボタンが赤く点灯したら、接続完了です。
2. メディアプレーヤーの Bluetooth 接続画面で「T8.5J SPEAKERS」を選択します。

JRNYアプリ

JRNY アプリとデバイスを接続して、よりダイナミックなワークアウトを体験してください。

JRNY メンバーシップ※をお持ちの場合、本機のコンソールと同期することで、お使いのデバイスから JRNY にアクセスできます。JRNY メンバーシップにより、個々のニーズに適応したガイド付きワークアウトを利用することができます。

※ JRNY 体験には JRNY メンバーシップが必要です。詳細は global.bowflex.com/en/jrny.html をご参照ください。提供地域（米国を含む）では、スマートフォンまたはタブレットに JRNY アプリをダウンロードし、アプリ内で登録することで JRNY メンバーシップを取得できます。JRNY メンバーシップは、国や地域によっては利用できない場合があります。



【公式ホームページ】

<https://global.bowflex.com/en/jrny.html>



ランニングベルトのセンタリングおよび張り調節

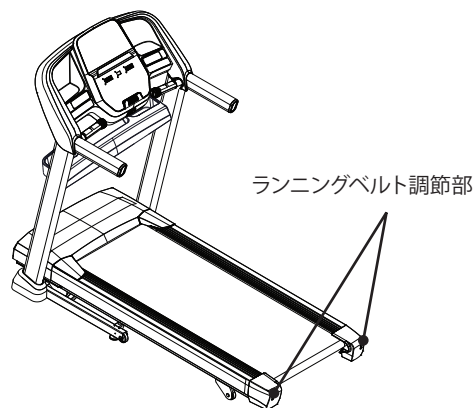


- ランニングベルトの調節に自信のない方は裏表紙を参照しお客様相談窓口までご連絡ください。調節には細心の注意が必要です。誤った調節をすると、故障の原因となります。
- お客様自身がベルト調節する場合のミスを防ぐため、ベルト調節前にローラー位置や、ベルトの張り具合などの状態を確認し元に戻せるようにしてください。

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

【ポイント】

- T レンチのハンドルの片側にテープなどで目印をつけるとスタート位置がわかりやすい。
- T レンチを使用する際は、ランニングベルト調節部のボルトに T レンチを差し込んだ位置を記録しましょう。
- T レンチをどれくらい回したのか忘れないように記録しましょう。

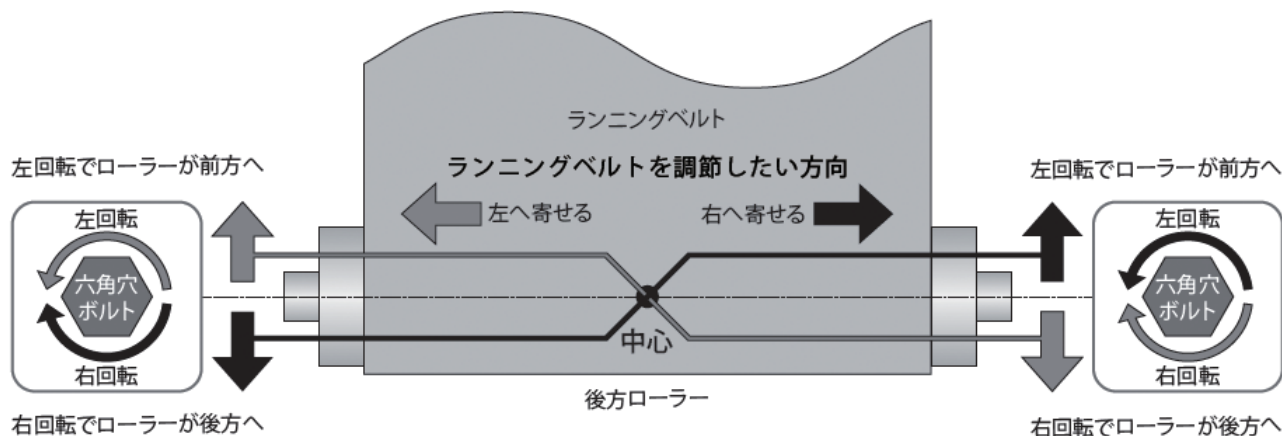


センタリング調節



- センタリング調節は、5km/h の速度で行ってください。
- ベルトの調節は一気に行わず、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。一回調節すると、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節してください。

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



- トレッドミルを 5km/h の速度で回したまま、ランニングベルト調節部に 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。

●ベルトが左寄りの(右へ寄せたい) 場合

- ローラー左側ボルトを締めます (右回転)。
- 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

- ローラー右側ボルトを締めます (右回転)。
- ローラー左側ボルトを緩めます (左回転)。

張り調節

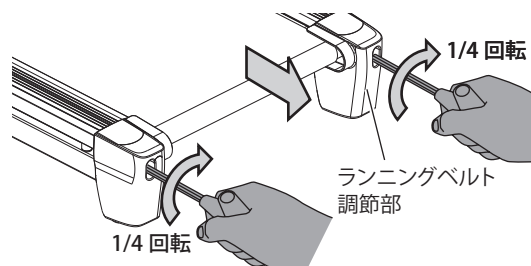
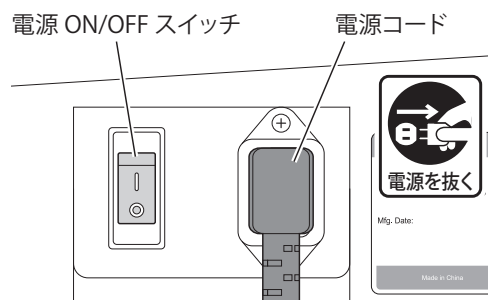


注意

- ・ 張り調節をする際は、電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源プラグ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。

走行中にベルトが滑る感覚がありましたら、以下の手順に従い、ベルトの張りを調節してください。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、出荷されていますが、輸送中にずれることがあります。長期間の使用によりベルトが伸びたときも同様に調節してください。

1. 電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源プラグをコンセントから抜きます。
2. ランニングベルト調節部のボルトに、本体付属の T レンチ (6mm) を差し込みます。
3. 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。
4. トレッドミルの電源 ON/OFF スイッチを ON にしてチェック走行をします。滑る感覚がなくなれば張り調節は完了です。



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。
スムーズにお手入れができるよう、以下に、日常、毎週、毎年、不定期に分けて方法を説明します。

■ 日常（毎回のご使用後）

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 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源プラグ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、電源プラグを踏みつけたり、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. 電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源プラグをコンセントから抜きます。
2. 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します。
3. 電源プラグに損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、お客様相談窓口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、22～23 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。

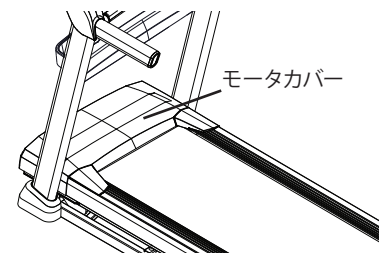
1. 電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源プラグをコンセントから抜きます。
2. 本体を折りたたみ床面に溜まったほこりなどを布で拭き取る、または掃除機で清掃します。折り畳み方法は、10 ページをご参照ください。

■ 6 か月ごと

6 か月ごとにモーターカバー内を清掃してください。

● 清掃方法

1. 電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードを電源コード接続口から抜きます。
2. モーターカバー左右にある固定ネジを外してカバーを開けます。内部に溜まったほこりなどを乾いた布でやさしく拭き取るか、または掃除機で清掃します。清掃中は、掃除機で電子部品を破損させることがないように十分注意してください。
3. 清掃後は、モーターカバーを元に戻し、取り付けてご使用ください。
※モーターカバーを開けたまま使用しないでください。



● シリコンオイルの塗布

本製品が最適な性能を維持できるよう、ランニングデッキの滑りをよくするために、以下の手順に従い付属のシリコンオイル、または市販のシリコンスプレーを塗布してください。（シリコンスプレーを使用する場合は、多めにスプレーしてください）

重要

定期的にシリコン塗布を行うことで、ランニングベルトやデッキ、モーター、MCB 基盤などをより長くご使用いただけるようになります。



ランニングデッキのシリコン塗布は、必ず電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源プラグをコンセントから抜いてから行ってください。

1. 23 ページの「張り調節」を参照し、反時計回りに 5 ～ 10 回転程度回して、めくれ上がる程度までランニングベルトを緩めます。左右の回転数は合わせてください。



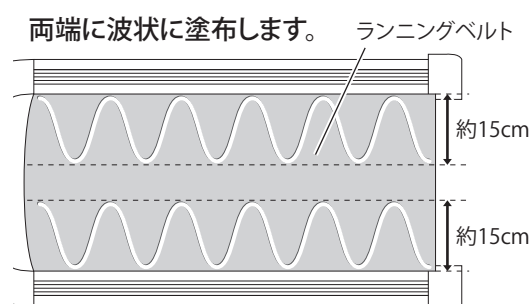
ランニングベルトを緩めすぎないようにご注意ください。緩めすぎると、ランニングデッキ内の支持ローラーが外れるおそれがあります。



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^{※1}します。塗布する量は、シリコンオイル容器^{※2}の半分 (15ml) が目安です。

※1 シリコンオイルを塗布するときは、手袋の着用をお勧めします。

※2 付属のシリコンオイルを開封するときは、口を小さく切ってください。大きく切ると、シリコンオイルを塗布するとき出すぎてしまいます。



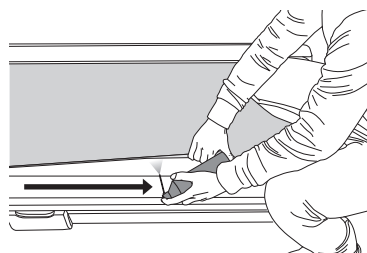
3. 左右のずれなどに注意しながら、ランニングベルトの張りを元に戻します。
4. シリコンオイルを十分なじませるため、3km/h の速度で 5 分間をめどに走行します。

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

※ 吹きかけすぎによる滑りにご注意ください。

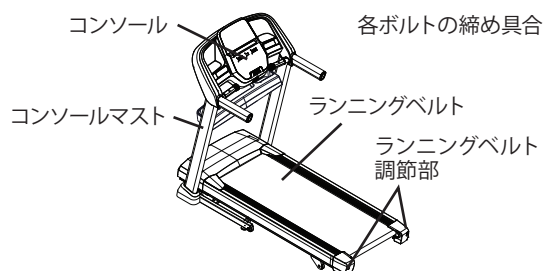
※ シリコンスプレーを使用する場合は、シリコンオイルよりも頻繁に行ってください (1 ～ 2 か月に一度程度)

※ 弊社が推奨するシリコンスプレーをお求めの場合は、お客様相談窓口までお問い合わせください。



不定期

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



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.24）を参照してランニングベルトにシリコンオイル、または市販のシリコンスプレーを塗布します。（シリコンスプレーを使用する場合は、多めにスプレーしてください）
2. 速度ボタン + 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. 「センタリング、および張りの調節」（☞…P.22）を参照して、ランニングベルトの張り、センタリングを調節します。
4. 「水平に調節」（☞ P.11）を参照して、本体の水平やがたつきを調節します。また、ランニングデッキの破損、歪み等がないか確認します。
5. 組立箇所のボルト・ネジの緩みや破損がないか確認します。本体の破損・歪み等がある場合は、お客様相談窓口にご連絡ください。

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。	- 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。 - 電源プラグ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。
● コンソールが点灯しない。		
● ランニングベルトが動かない。	- 電源プラグ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。	- 電源プラグ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。
● 走行中にひっかかる、つんのめる、ランニングベルトが滑る感じがする。	- 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一樣でない。	- 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。 23 ページの「張り調節」をご参照ください。
● 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具合が一樣でない。	22 ページの「センタリング調節」をご参照ください。
● 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。
● 速度の調節ができない。	- ボタンが壊れている。 - 制御回路の故障、または断線。	当社のお客様相談窓口にご連絡ください。
● 心拍数の計測がおかしい。	心拍数センサーを正しく握っていない。	心拍数センサーを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、平坦な場所で使用ください。 - 平坦な場所に設置してもがたつき場合は、11 ページの「水平に調節」によ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.26) 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「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。

愛情点検

⚠ 注意

しばらく使用していなかった場合、もう一度取扱説明書をよく読み、本体が正常に動作することを確認してから使用する。事故やけがの恐れがあります。



愛情点検
長年ご使用の場合は
点検をぜひ!

このような症状はありませんか。

- こげ臭い匂いがする。
- 電源コード、電源プラグが異常に熱い。
- コードを動かすと 通電したり、しなかったりする。
- その他の異常がある。

ご使用
中 止

故障や事故防止のため本体の電源スイッチを「OFF」にし、電源プラグをコンセントから抜いたうえで、ご購入先、または当社のお客様相談窓口までお問い合わせください。

お願い: 本体及び付属品を廃棄する時は、地方自治体の条例または規則に従って処理してください。詳しくは、各地方自治体にお問い合わせください。

製品に関するよくある質問

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

故障ではありません。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。定期的に本体の下を掃除してください。

Q 本体の電源 ON/OFF スイッチを 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、ご購入先またはお客様相談窓口にご連絡ください。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。(11 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、破損したり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、必ず電源コードを電源コード接続口から抜いてから行ってください。



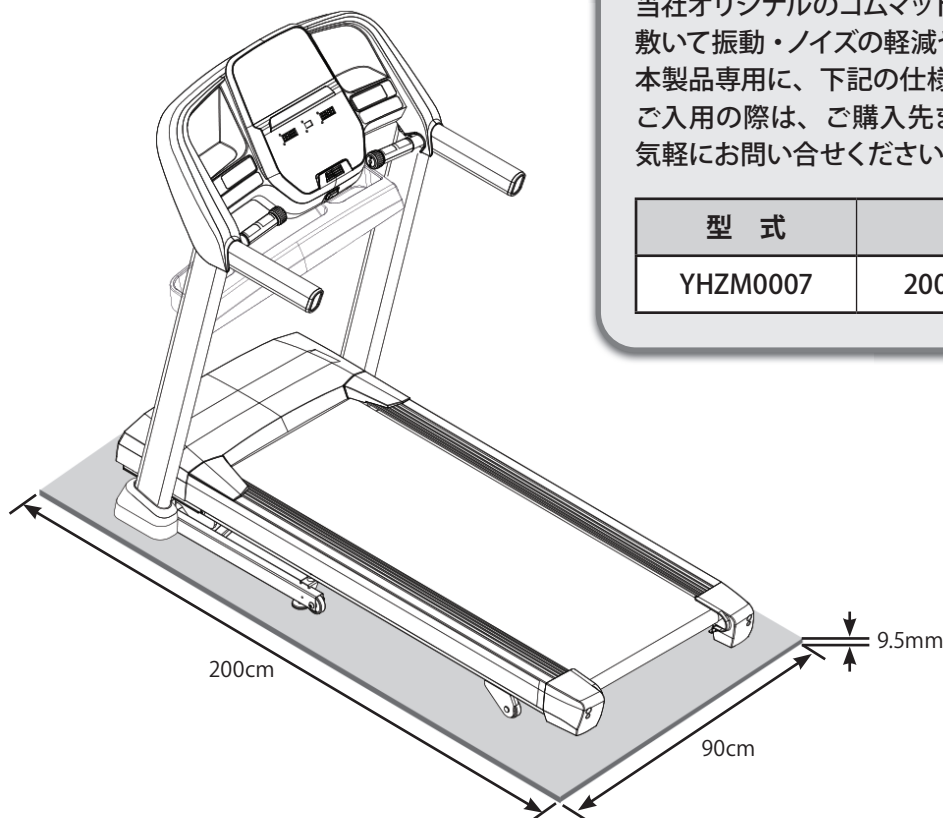
オリジナルフロアマット (別売り)

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。本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。

ご入用の際は、ご購入先またはお客様相談窓口までお気軽にお問い合わせください。

型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0007	200cm × 90cm × 9.5mm



製品仕様とアフターサービス

製品仕様

名称	BOWFLEX T8.5J	走行面寸法 (L x W)	152 × 50cm
展開寸法 (L x W x H)	約193×約86.4×約144.8 cm	ディスプレイ	LCD/LED
収納時寸法 (L x W x H)	約121.9×約86.4×約157.5 cm	本体重量	約85kg
速度	0.8 ~ 20km/h	使用者最大重量	約147kg
傾斜	0~12%	定格消費電力	1500W
定格電圧	AC100V	製造元	Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.
定格周波数	50 ~ 60Hz	販売元	株式会社フジ医療器

※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。

保証とアフターサービス

修理・お取扱い・お手入れなどのご相談は、まずご購入先にご連絡ください

● 保証書

保証書は本書に掲載されています。
「お買い上げ日」欄をの記入をご確認の上、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間 保証書に記載

● 補修用性能部品の保有期間

当社は本機の補修用性能部品を製造打ち切り後、6年間保有しています。
性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

P27 に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いたうえで、ご購入先にご連絡ください。

● 保証期間中に修理を依頼される場合

ご購入先にご相談ください。保証書の記載内容に従って修理いたします。
(なお、保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。)

● 保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

まずご購入先にご相談ください。
修理により、製品機能が維持できる場合には、ご要望に従い有料にて修理いたします。

● その他ご不明な点がある場合

アフターサービスに関するご相談、ならびにご不明な点は、ご購入先、または当社のお客様相談窓口までお問い合わせください。

● 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。修理料金は、ご購入先、または当社のお客様相談窓口までお問い合わせください。

技術料 診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代 修理に使用した部品および補助材料代です。

出張料 製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

FUJIIRYOKI

トレッドミル 保証書

名 称	BowFlex T8.5J	シリアル番号	フロントベースフレームに記載 (9 ページに記載)
保 証 期 間	お買い上げの日から 1 年間		保 証 対 象
ご 購 入 者	フリガナ	お買い上げ日	本 体 (但し、消耗品は除く)
	ご芳名	年	月
	〒	日	
	ご住所	ご 購 入 先	
	電話 ()	電話 ()	

※ 製品をご購入の際は、保証書にお買い上げ日及びご購入先が記入されているかご確認ください。記載がない場合は、ご購入先へお申し出いただくか、納品書、レシートなどお買い上げ日及びご購入先が分かる書類を添付して大切に保管してください。

【無料修理規程（一部抜粋）】

保証の範囲や消耗品について、詳しくはフジ医療器ホームページ内「メーカー保証規程」、もしくはお客様相談窓口にてご確認ください。

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
 - ① 無料修理をご依頼になる場合には、ご購入先にお申しつけください。
 - ② ご購入先に無料修理をご依頼になれない場合には、取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
 - ③ この商品は出張修理をさせていただきますので、修理に際して本書をご呈示ください。
 - ※離島又は離島に準ずる遠隔地の出張修理 / 交換作業に伴う費用が発生する場合がございます。
- ご転居の場合、修理のご依頼先等は、ご購入先または取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
- ご贈答品等で本保証書に記入してあるご購入先に修理がご依頼できない場合には、取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
- 保証期間内でも次の場合などには有償修理になります。※故障及び損傷の状況によっては修理できない場合もございます。
 - ① 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
 - ② 購入後の取扱いが適正でない為に生じた故障及び損傷
 - ③ 火災、地震、水害、落雷、その他の天変地異、公害や異常電圧による故障及び損傷
 - ④ 一般家庭用以外（例えば業務用など）に使用された場合の故障及び損傷
 - ⑤ 本書の呈示がない場合
 - ⑥ 本書にお買い上げ年月日、ご購入者名、ご購入先の記入のない場合、或いは字句を書き替えられた場合
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行しませんので紛失しないように大切に保管してください。

年	月	日	修 理 内 容 及 び 使 用 部 品	担当者

※ お客様にご記入いただいた保証書の内容は保証期間内のサービス活動及びその後の点検活動のため記載内容を利用して頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

※ 保証期間経過後の修理または補修用性能部品の保有期間について、詳しくは取扱説明書をご覧ください。

美と健康の総合メーカー
株式会社 **フジ医療器**

〒540-0011 大阪市中央区農人橋1丁目1-22 大江ビル14階
お客様相談窓口 フリーダイヤル ☎ 0120-027-612

お客様相談・サイバーセキュリティ問合せ窓口のご案内

修理・お手入れ・お取り扱いなどのご相談は、まずご購入先へご連絡ください。

フリーダイヤル ☎ **0120-703-020** 受付：月曜～金曜 午前9時～午後5時30分
※土日祝日、年末年始、夏季休業日を除く。

FAX・Web での受付も行っております。

FAX番号 **06-4793-0818**

Web

フジ医療器ホームページのお問い合わせフォームにて受付けております。

フジ医療器ホームページ **www.fujiiryoki.co.jp**

FAX・Webでの受付は24時間行っておりますが、お客様へのご連絡はフリーダイヤルの受付時間となります。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて

株式会社フジ医療器は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくための、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。