

ALINCO

品名

ウォークリスタ

品番

AFW3924

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

- 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
- 無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。

この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。

本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、本製品のご使用制限は体重120kg以下までとなります。

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称
部材及び付属品

組立手順

設置上の注意

操作パネルと表示パネル

設定及び操作方法

転倒防止ベルトの装着

使用前の確認
サイドハンドル高さ調節方法
移動方法

歩行ベルトの調節方法
シリコンオイルの塗布について

グリップセンサー使用上の注意
お手入れ方法
故障かな?と思う前に

簡単操作早見表

トレーニングについて

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です!

本製品の管理者は、ユーザーや監督者など、使用者全員に適切な使用方法を指導し、事故の防止を徹底してください。

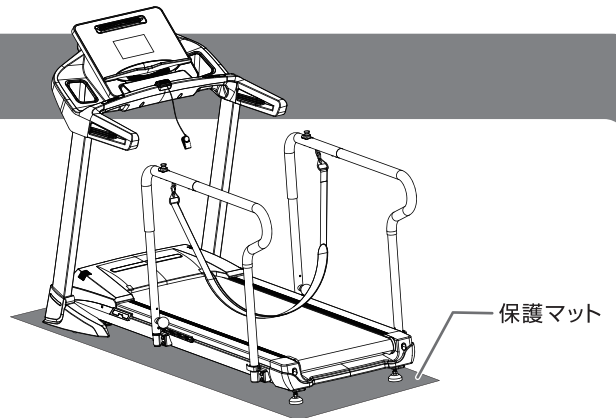
- 本製品は、運動中に転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで停止する仕様となっています。運動をおこなうときは必ず安全キーを装着してください。
 - 本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するために強制的に電源供給を停止させる保護装置がついています。予期せぬ故障や保護装置が働いたときには、突然停止する場合がありますので、不意の転倒に備え、使用中はすぐにハンドルを握ることができる体勢、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。
 - 本製品は、安全キーを外す又はストップボタン又は緊急停止ボタンを押すことで停止させることができます。本製品を使用される前には、必ずご使用の速度で安全に停止できることを確認のうえ、ご使用ください。
 - 歩行ベルトなどの部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですでおやめください。
 - 速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりでなく、重大な事故を引き起こすおそれがありますのでおやめください。
 - 定期的に安全作動の確認・メンテナンスをおこなってください。(P23~P26参照)
- お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

床面保護マットについて

必要に応じて床面保護マットを敷いてください。

床面保護が必要な場合は、本製品の下に保護マットを敷いてください。(故障の原因となる為、毛足の長い絨毯などは使用しないでください。)



警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動をおこなってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷などを負うことが想定される内容です。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

絵表示の意味



絶対におこなわないでください。



分解をしないでください。



必ず指示に従ってください。



確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

- 各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品はフィットネス機器です。動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
- ❗ 本製品は歩行用です。走行用としては使用しないでください。
- ❗ 本製品は日本国内でのみ使用してください。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- ⊘ 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不適当と認めた方
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- ❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈リウなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
 - リハビリテーション目的で使用される方上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ リハビリテーション目的で使用する場合、小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、他者から見ても感じられる方が使用される場合は、危険防止のため必ず監督者のもとで使用してください。また、本製品の作動中は、監督者以外をマシンに近づけないでください。
- ❗ 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が1人で本製品に触れ、使用しないように十分注意してください。誤った使用は事故の原因になります。
- ❗ 本製品の使用体重制限は最大120kgです。体重が120kgを超える方は使用しないでください。使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。

注意

- ❗ この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けし兼ねることがあります。

設置時の警告・注意事項

警告

- ❗ 安全のため、設置の際は必ず軍手などを着用して、大人2人以上でおこなってください。
- ❗ 本製品の設置の際は、使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方は歩行速度についていけない場合などの避難場所として2m以上空けてください。（P14「設置上の注意」参照）
- ❗ 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所で使用してください。
- ⊘ 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
- ❗ 本製品の設置の際は、ボルト、ナット、パイプなどに手、指などを挟まれないように注意してください。また、必要に応じて床面を保護するマットなどを敷いてください。（故障の原因となるため、毛足の長い絨毯などは使用しないでください。）
- Ⓞ 本製品を長期にわたり使用していただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどが無いことを確認してください。
- ❗ 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、ホイールカバーを取り外すときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ❗ 設置完了後は、ローラーや歩行ベルトなどの駆動部分に手足や髪の毛などを巻き込まれないように注意してください。
- ⊘ 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれ

注意

- Ⓞ 設置前には部品が全て揃っていることを必ず確認してください。もし揃っていない場合には弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下など、チリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

- ❗ 本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び移動・保管の際は必要に応じて床面を保護するマットなどを敷いてください。(故障の原因となるため、毛足の長い絨毯などは使用しないでください。)また、直接床材の上で使用された場合、床面の材質(塩化ビニル製など)によっては床材が変色する場合があります。特に、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。
- OK? 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ず確認してください。

使用時の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。
- ❗ 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
- ⊗ 裸足・靴下・ストッキングなどで本製品を使用するのは危険ですのでしないでください。
必ずランニングシューズ、トレーニングシューズなどのゴム底の運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに使用された場合、足の巻き込みやケガ、事故の原因になります。
- ⊗ 安全のため、ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身につけたままでの運動は絶対にしないでください。
- ❗ 健康のため、食事後すぐは運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- ❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのがよく、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ❗ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。
【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- OK? 使用時には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ず確認してください。
- OK? 使用時には必ず、本体支柱などがガタつかないことを確認してください。ガタつきがあると、使用中に部品が外れたり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- ❗ 使用時には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてから使用してください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。準備運動をおこなわずにトレーニングをすると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- ❗ 「使用時」「移動時」は、支柱などに手、指などを挟まれないように注意してください。

- ❗ 小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ 安全のため、使用中以外でも歩行ベルトやローラー部分に手、指などを入れたりしないでください。また、物や動物、小さなお子様が本製品に近づかないよう十分注意してください。
- OK? 使用時には本製品の下や周囲に、歩行ベルトに巻き込むような物がないことを確認してください。
- ❗ 万一使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合は、安全キーを外す又は緊急停止ボタンを押してください。また、完全に停止するまでは、巻き込まれないように注意してください。
- ❗ 不意の転倒に備え、使用中はすぐにハンドルを握ることができる体勢で使用してください。
- ❗ 安全のため、始動時には歩行ベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくりと低速で動き出すことを10秒以上確認してから歩行ベルトに乗ってください。
- ⊗ 高速で歩行ベルトが動いている状態での乗降は危険です。しないでください。
- ⊗ 後ろ向きや横向きでの歩行は危険ですので、絶対にしないでください。
- ⊗ 乗り降りする際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しく揺する運動、また、周囲の人が使用者及び本製品を押ししたり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注意

- ❗ 本製品をテレビやラジオの近くで使用すると、テレビの画像やラジオの音声にノイズ(乱れ)が入る場合があります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。
- ❗ 使用中に歩行ベルトが本体フレームの片側に擦れそうになるほど一方に片寄った場合は、直ちに歩行ベルトを停止させ、歩行ベルトの調節をおこなってください。(P24「歩行ベルトの調節方法」参照)

転倒防止ベルト使用時の警告事項

- ❗ 付属の転倒防止ベルトは装着が必要な場合のみ、監督者のもとで使用してください。
- ❗ 装着前には必ず、ベルトや調節部品、取付フックや本体側の取付部品に異常がないことを確認してください。
- ❗ 転倒防止ベルトが安全かつ効果的に機能するよう、ベルト長さや固定位置などを適切に調節してください。
- ❗ 転倒防止ベルトを装着しないときは、本体からベルトを取り外してください。ぶら下げたまま使用すると、足や身体を引っ掛けるなど転倒事故の原因になります。

警告・注意事項

電動機器の警告・注意事項

本製品はAC100V電源を使用します

警告

- ⊘ 危険ですので電圧100V以外のコンセントには接続しないでください。
- ❗ 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- ❗ 電源コードの上に本体や重量物が載らないように注意してください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げた状態での設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。
- ⊘ コンセントや本体から電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。断線やショート、感電の原因になります。
- ⊘ 電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩い状態のままでの使用はしないでください。ショートや感電・漏電・発火の原因になります。
- ❗ 使用後は本体の電源を切ったあと、必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。また、雷が鳴り出したときには使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いてください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。
- ⊘ 歩行ベルトの回転に逆らうような使用はしないでください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。

注意

- ⊘ 室温が10℃以下または35℃以上の状態では使用しないでください。駆動部分が正常に作動しなくなるおそれがあり、部品などの劣化も早めます。また、室温が低い場合、モーターが正常に動かずスピードが上がらない場合があります。
- ❗ 使用するときは、コンセントに電源プラグを差し込んでから本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。使用を終了するときは、安全キーを外してから本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。誤作動を防ぐため、この順番は必ず守ってください。
- ❗ 必ず本製品に同梱された電源コードを使用してください。
- ⊘ 本製品に他の製品の電源コードは絶対に使用しないでください。
- ⊘ 本製品に同梱された電源コードは、他の製品には絶対に使用しないでください。

お手入れ・保管時の警告・注意事項

警告

- ❗ お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。
- ❗ 保管場所は本製品でつまづかないような場所に置き、特に小さなお子様勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、屋外や直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み、故障、部品の劣化の原因になります。
- ❗ 保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上で保管してください。
- ⊘ 本製品の分解・改造はおこなわないでください。修理につきましては、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 万一、故障やその他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

注意

- ❗ 本製品の移動・保管の際は必要に応じて床面を保護するマットなどを敷いてください。
- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。
- ⊘ 本製品は塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはしないでください。
- ❗ 長期間で使用になられますと、サビや摩耗により部品の劣化が起こります。お買い上げ日より1年を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスをおこなっております。弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ⊘ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用していなくても部品の油切れやサビの発生、歩行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しをおこなって異常がないことを確認してから使用してください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

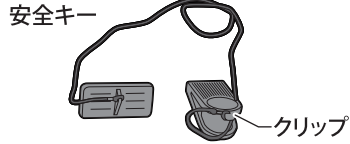
■使用前の注意

作動開始時は ハンドルを握る

作動開始時は速度が安定するまで必ずハンドルを握ってください。

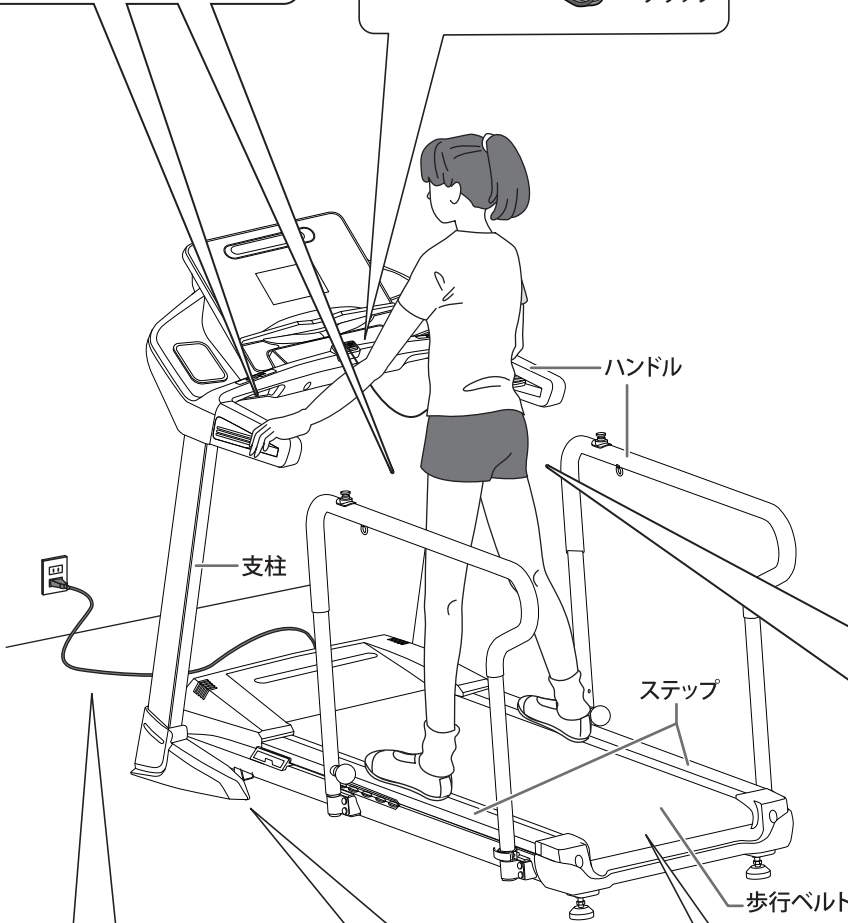
安全キーを装着する

安全キーは緊急停止時に取り外し、停止させるためのものです。クリップで腰のあたりに取り付けてください。



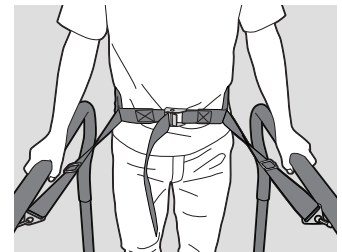
裸足・靴下・ストッキングなどで使用しない

使用時は必ず運動靴を履いてください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。



転倒防止ベルト

装着が必要な場合のみ監督者のもとで使用してください。



電源コード 引き廻しの確認

電源コード上に本体や重量物が載らないように注意してください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

各部の接続確認

本体支柱及び歩行板など、各箇所がしっかりと接続・固定されていることを確認してください。

設置床面を清掃する

ゴミやホコリ、髪の毛などの巻き込み防止のため、歩行面・歩行面下・本体周囲の床面を定期的に清掃してください。

歩行ベルトの上に乗った状態でスタートしない

始動時には、両足を歩行ベルト左右のステップに乗せた状態でスタートします。ベルトがゆっくりと動き出すのを確認してから、歩行ベルトの上に足を乗せてください。

足を乗せた際にバランスを崩すおそれがありますので、ハンドルをしっかり握り慎重に足を乗せてください。また、高速で歩行ベルトが動いている状態では決して乗らないでください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

リハビリテーション目的で使用する場合、危険防止のため必ず監督者のもとで使用してください。また、本製品の作動中は、監督者以外をマシンに近づけないでください。

■使用中の注意

転倒防止ベルトを装着しないときは本体からベルトを取り外す

ぶら下げたまま使用すると、足や身体を引っ掛けるなど転倒事故の原因になります。

ベルトの回転に異常を感じたときは使用を中止し、メンテナンスをおこなう

使用中に急加速や急減速などを感じた場合、使用を中止し以下のページを参考に、確認とメンテナンスをおこなってください。

P23「使用前の確認」

P24「歩行ベルトの調節方法」

P25「シリコンオイルの塗布について」

P26「お手入れ方法」

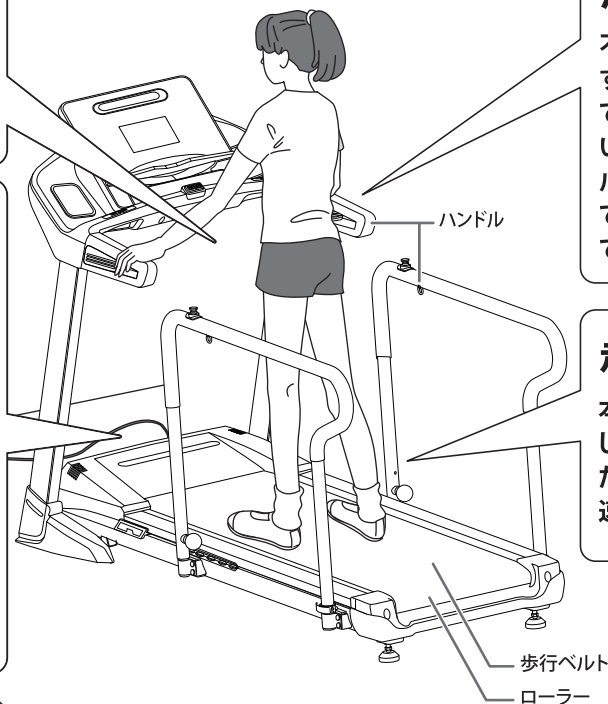
P27「故障かな?と思う前に」

停止時はハンドルを握る

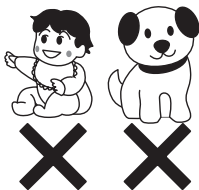
不意の転倒に備え、使用中はすぐにハンドルを握ることが出来る体勢で使用してください。また、停止時は必ずハンドルを握り、完全に停止するまでハンドルから手を離さないでください。

走らない

本製品は歩行用です。走行用としては使用しないでください。また、ご自身にあった無理のない速度で使用してください。



小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

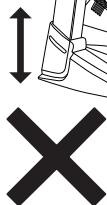


後ろ向きで使用しない



本体の下には手・足を入れない。

本製品は電動で上下に昇降するので、手足を挟まれないようご注意ください。また、本体下に物を置いたり、ペットなどが入りこまないようご注意ください。



歩行ベルトに巻き込みやすいものを近づけない

ボールなどが本体に巻き込まれると、事故や故障の原因になります。

子どもに触らせない

使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないよう注意してください。

ローラーや歩行ベルトなどの回転部分に触れない

手足や髪の毛などを巻き込まないように注意してください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

■安全のために重要なメンテナンス

電源プラグ・コードの確認

以下の点を確認してください。

- 電源プラグの刃がグラついたり、曲がっていたりしていませんか？
- 電源コードの被覆が破けていたり、押し潰されて変形していたりしていませんか？

⇒ショート・発火の原因になりますので、傷んでいる場合は通電させず、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

ホイールカバー内部の清掃

電源プラグをコンセントから抜いたうえで、ホイールカバーを開け、以下の点を確認してください。

- ほこりが溜まっていませんか？

⇒ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まります。故障や発火の原因になりますので、ほこりを取り除いてください。

※本書P26の「お手入れ方法」を参考にしてください。

ベルトの回転の確認とシリコンオイルの塗布

本書P23～25を参考に、以下の点を確認してください。

- ベルトの回転摩擦が大きくなっていませんか？
- 人が乗っていない状態と比べ人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはありませんか？

⇒使用中に急加速や急減速を感じたり、転倒事故の原因になります。また、モーターの負担が大きくなり故障や発火の原因になります。ベルト下のデッキ表面にシリコンオイルを適量塗布し、回転摩擦を取り除いてください。

⇒シリコンオイルを塗布しても改善されない場合は、ベルト裏面が消耗しています。新しいベルトに交換してください。

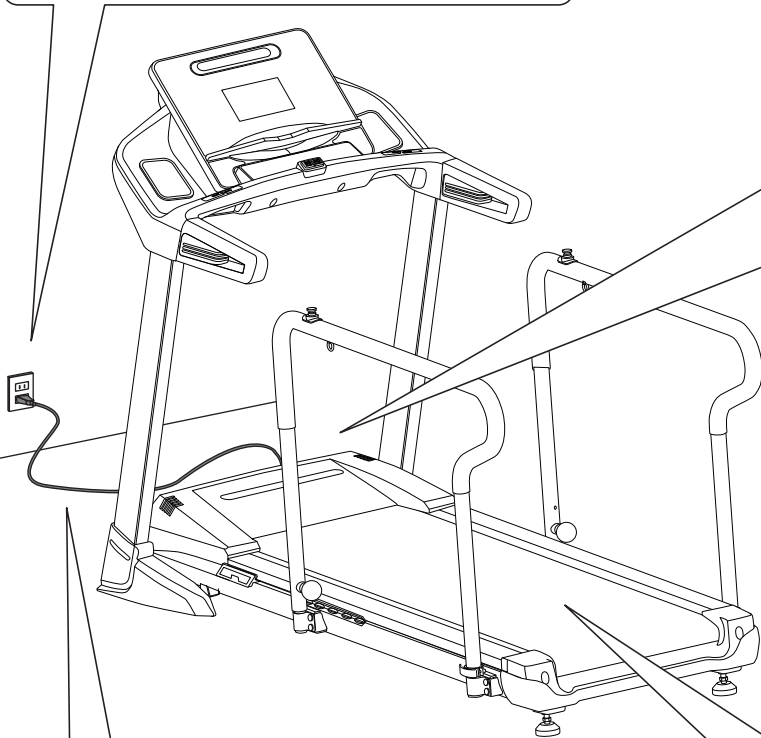
※ベルトの交換につきましては弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

電源コード引き廻しの確認

以下の点を確認してください。

- 電源コード上に本体や重量物が載っていませんか？
- 電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や、電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしていませんか？
- 本体の上下昇降時に電源コードがはさまれたり引っかかったりするような電源コードの引き廻しはしていませんか？

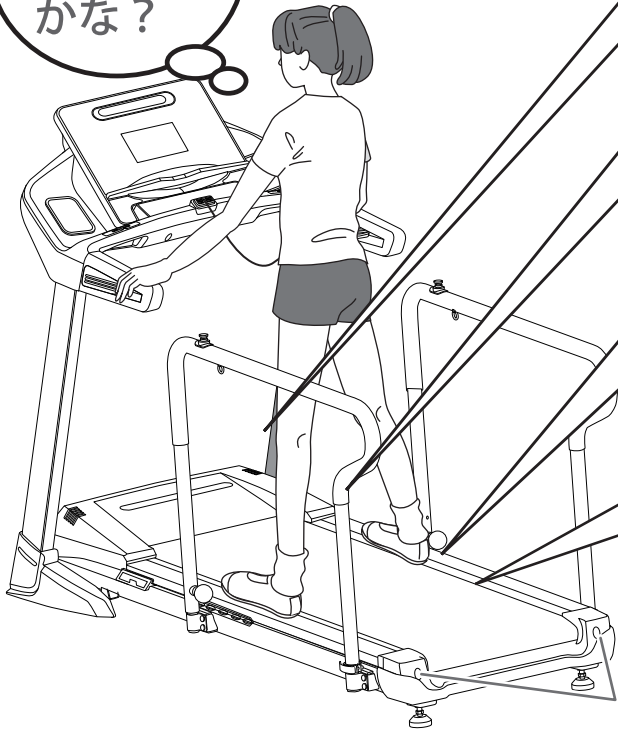
⇒断線やショート・発火の原因になりますので、おやめください。



警告・注意事項

■よくあるご質問

この音は
正常なの
かな？



●以下の作動音は正常な音です。ご安心ください。

カバの中から「ゴォー」と音や振動がする
⇒ モーターや駆動ベルトの回転音と振動です。

ベルトを回すと「シャー」と擦れた音がする
⇒ ベルトとベルト下のデッキの摩擦音です。

ベルトを回すと1回転毎に擦れた音がする
⇒ ベルトの継ぎ目がローラーを通過するときの摩擦音です。
特にベルトが冷えた状態のときに鳴りやすいです。

ベルトを回すと「シュツシュツ」と擦れた音がする
⇒ ベルトの後部ローラーを踏むと、ベルトとローラーの摩擦音が出ます。

ベルト調節ボルト

●以下のような音や症状がある場合、次の確認をおこなってください。

ベルトを回すと「ガリガリ」と当たっている音がする
⇒ ベルトが右または左に片寄っていませんか？

⇒ ベルトが片寄った場合は、ベルト調節ボルトを回して調節をおこなってください。
※ベルトの調節方法は、P24の「歩行ベルトの調節方法」をお読みください。

ベルトに乗ると「回転が鈍い」「速度が極端に落ちる」「止まってしまう」
⇒ ベルト裏の摩擦が大きくなり、ベルトの回転（ベルト下のデッキ面の滑り）が悪くなっています。

⇒ ベルト下のデッキ表面にシリコンオイルを塗布し、摩擦を取り除いてください。
※シリコンオイルは、定期的（4～6ヶ月毎）に塗布してください。
※シリコンオイルの塗布については、P25の「シリコンオイルの塗布について」
をお読みください。

ベルトの周囲に摩耗粉が飛び散る
⇒ 運動靴の靴底が削れていませんか？

⇒ 通常でも少なからず、靴底とベルトの摩擦により、靴底は削れます。
大量に摩耗粉が飛び散る場合は、歩き方を見直してください。
靴底がベルト左右のステップと接触していたり、ベルト表面で靴底を削っていること
が考えられます。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称 部材及び付属品

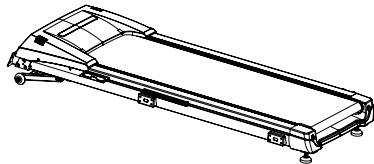
梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。

部品名称

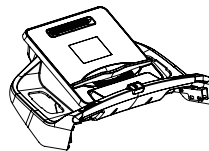
梱包①

#1
本体×1個

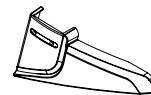
本体側面に、
#21六角穴付きボルト (M8×18) +
#28スプリングワッシャー (φ8) +
#27平ワッシャー (φ8) ×16セット
が仮止めされています。



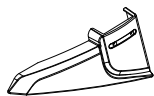
#10
表示メーター×1個



#11
左支柱カバー (下部)
×1個



#12
右支柱カバー (下部)
×1個



#13
左支柱カバー (上部)
×1個



#14
右支柱カバー (上部)
×1個



#15
左収納トレイ×1個

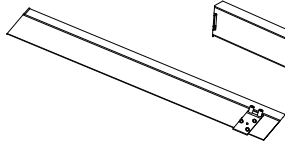


#16
右収納トレイ×1個

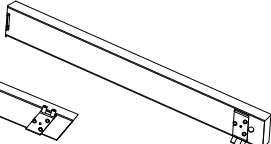


梱包②

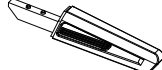
#2
左支柱×1本



#3
右支柱×1本

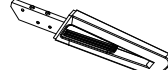


#4
左ハンドル×1個



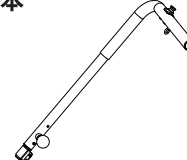
#21六角穴付きボルト (M8×18)
+#28スプリングワッシャー (φ8)
+#27平ワッシャー (φ8) ×3セット
が仮止めされています。

#5
右ハンドル×1個

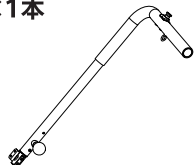


#21六角穴付きボルト (M8×18)
+#28スプリングワッシャー (φ8)
+#27平ワッシャー (φ8) ×3セット
が仮止めされています。

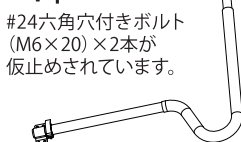
#6
左サイドハンドル (前部)
×1本



#7
右サイドハンドル (前部)
×1本

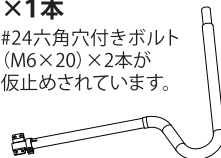


#8
左サイドハンドル (後部)
×1本



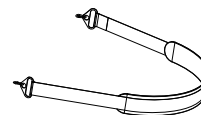
#24六角穴付きボルト
(M6×20) ×2本が
仮止めされています。

#9
右サイドハンドル (後部)
×1本



#24六角穴付きボルト
(M6×20) ×2本が
仮止めされています。

#19
転倒防止ベルト
×1本

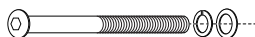


【ボルトセット内容】

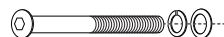
#21+#28+#27
六角穴付きボルト (M8×18)
+スプリングワッシャー (φ8)
+平ワッシャー (φ8)
×4セット



#22+#28+#27
六角穴付きボルト (M8×85)
+スプリングワッシャー (φ8)
+平ワッシャー (φ8)
×6セット



#23+#28+#27
六角穴付きボルト (M8×70)
+スプリングワッシャー (φ8)
+平ワッシャー (φ8)
×4セット



#25
+ネジ (ST4.8×15)
×4本

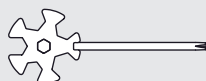
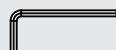
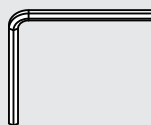
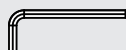


#26
+ネジ (ST4.2×15)
×8本



組み立てに必要な工具

六角レンチ①×1個 六角レンチ②×1個 六角レンチ③×1個 多機能ドライバー×1個



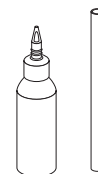
#17
安全キー×1個



#20
電源コード×1本



シリコンオイル
+ノズル
×1セット

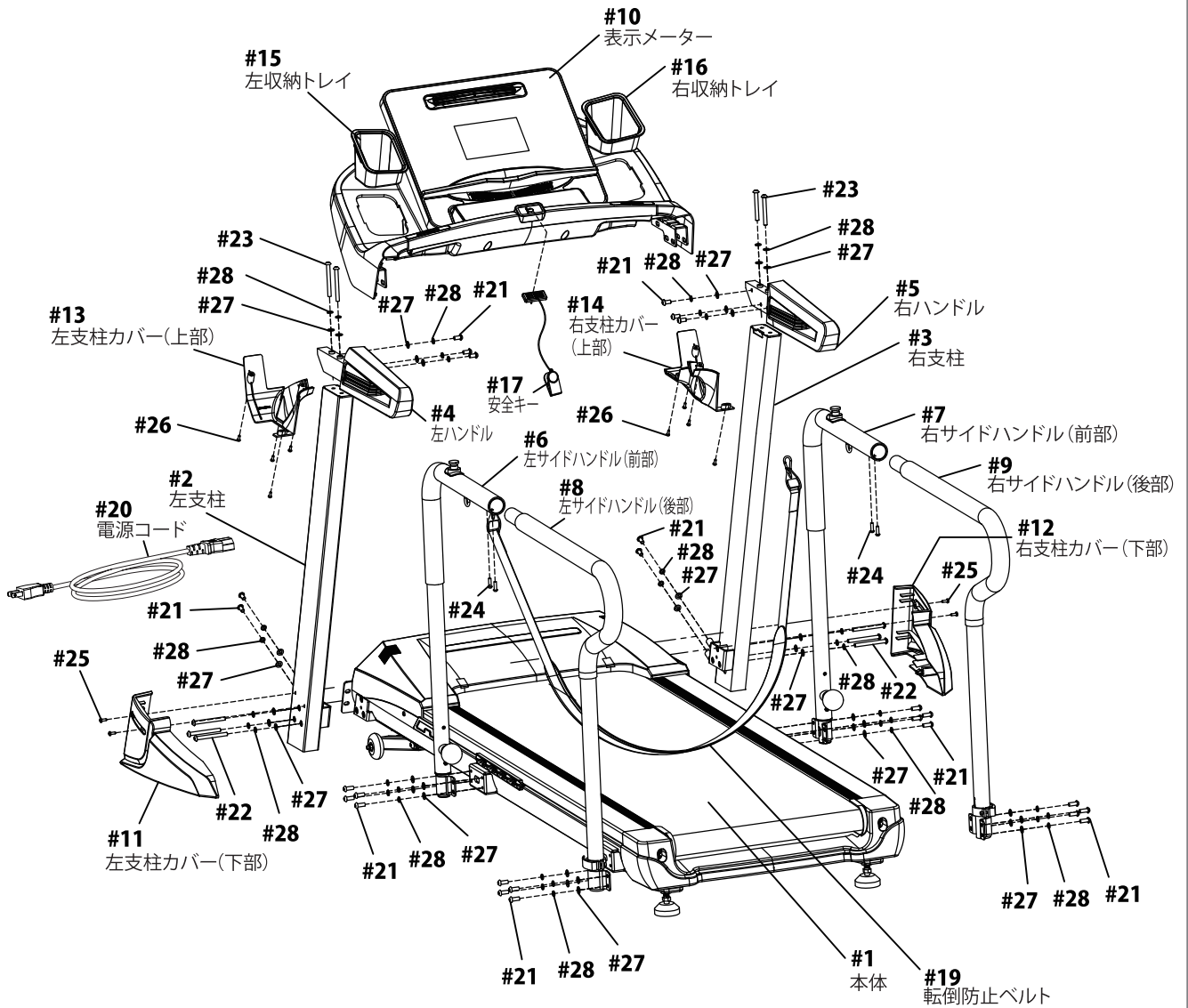


必要に応じて保護マットを敷いてください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。

分解図



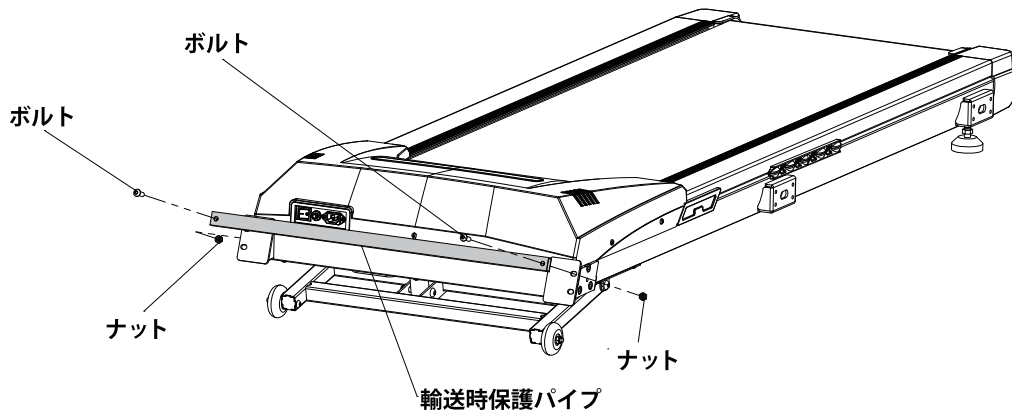
各部の名称
部材及び付属品

●歩行ベルトの継ぎ目(接着面)は色が異なりますが、異常ではございません。あらかじめご了承ください。

組立手順

必ず、軍手などを着用し、大人2人以上で組み立ててください。
 ※ボルトはしっかりと締めてください。

1 輸送時保護パイプを取り外します



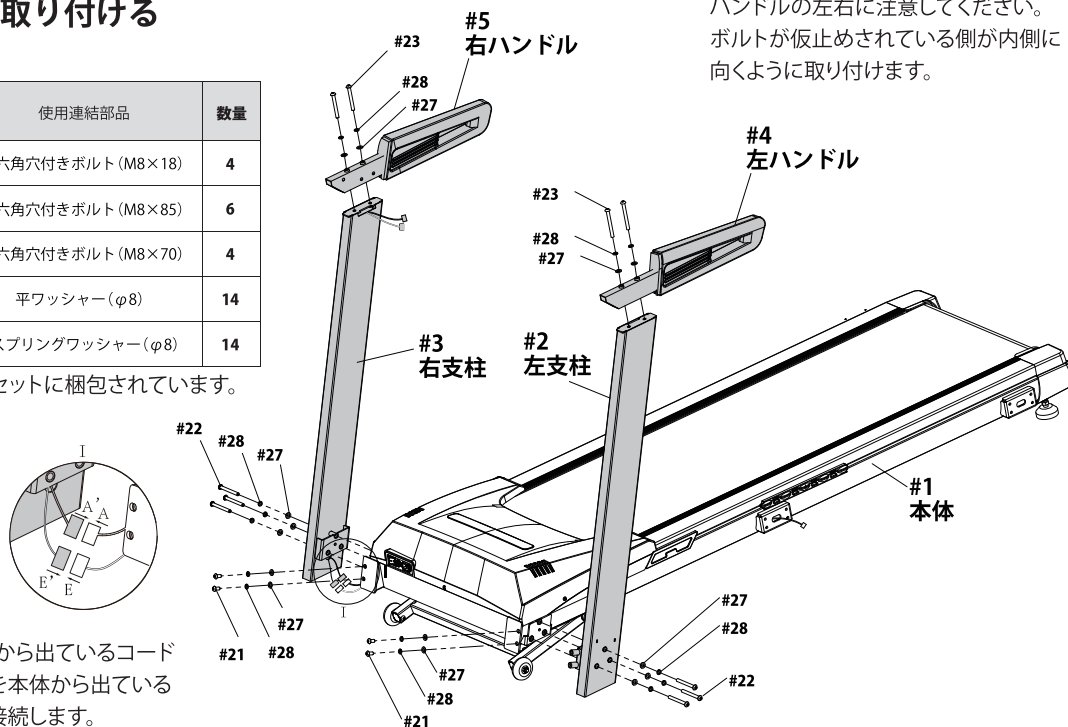
●このパイプは輸送時に本体を保護するためのものです。取り外したパイプ・ボルト・ナットは、組み立て後は不要となります。

2 支柱を取り付ける

No.	使用連結部品	数量
21	六角穴付きボルト (M8×18)	4
22	六角穴付きボルト (M8×85)	6
23	六角穴付きボルト (M8×70)	4
27	平ワッシャー (φ8)	14
28	スプリングワッシャー (φ8)	14

※ボルトセットに梱包されています。

ハンドルの左右に注意してください。
 ボルトが仮止めされている側が内側に向くように取り付けます。



右支柱下から出ているコード
 コネクタを本体から出ている
 コードと接続します。

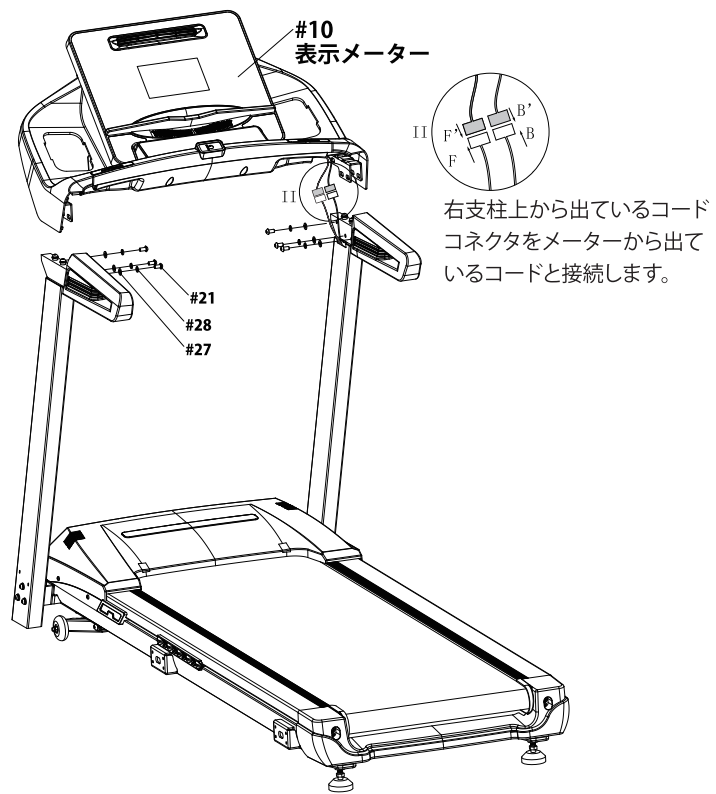
組立手順

※ボルトはしっかりと締めてください。

3 表示メーターを取り付ける

No.	使用連結部品	数量
21	六角穴付きボルト (M8×18)	6
27	平ワッシャー (φ8)	6
28	スプリングワッシャー (φ8)	6

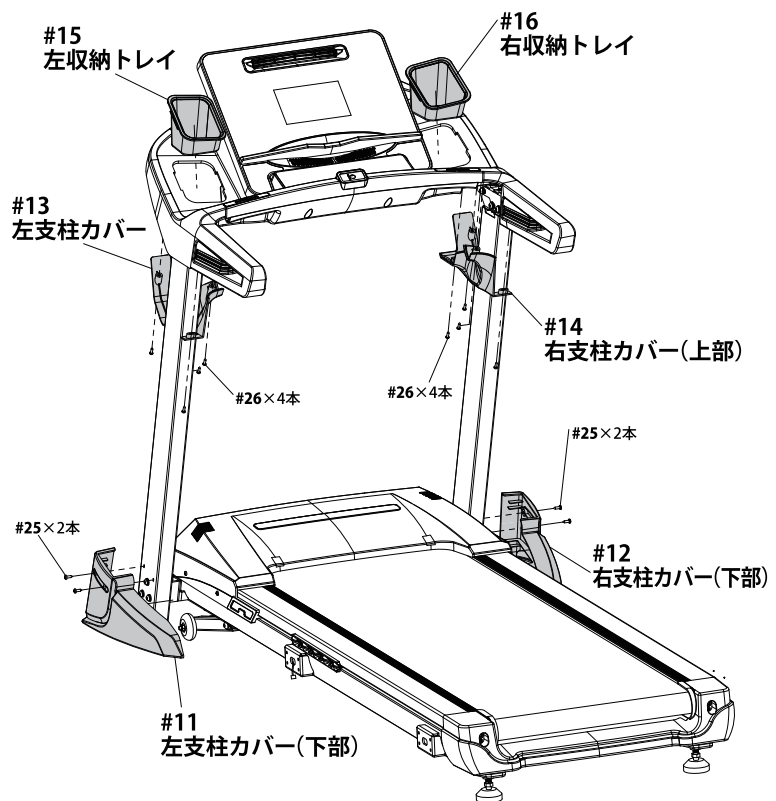
※左右ハンドルに仮止めされています。



4 各パーツを取り付ける

No.	使用連結部品	数量
25	+ネジ (ST4.8×15)	4
26	+ネジ (ST4.2×15)	8

※ボルトセットに梱包されています。



組立手順

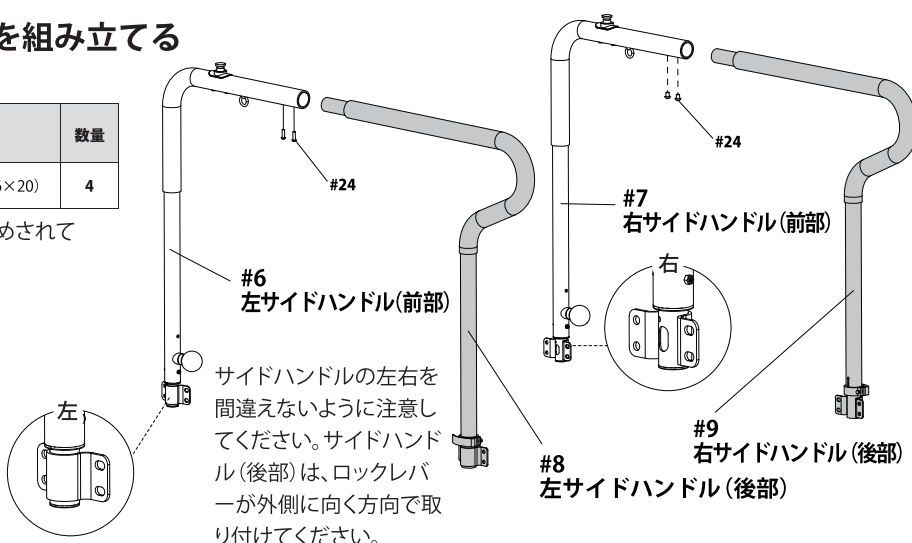
※ボルトはしっかりと締めてください。

5 サイドハンドルを組み立てる

No.	使用連結部品	数量
24	六角穴付きボルト (M6×20)	4

※サイドハンドルに仮止めされています。

サイドハンドルの前部と後部が同じ金具の向きになるよう、左右の確認を行ってください。



サイドハンドルの左右を間違えないように注意してください。サイドハンドル(後部)は、ロックレバーが外側に向く方向で取り付けてください。

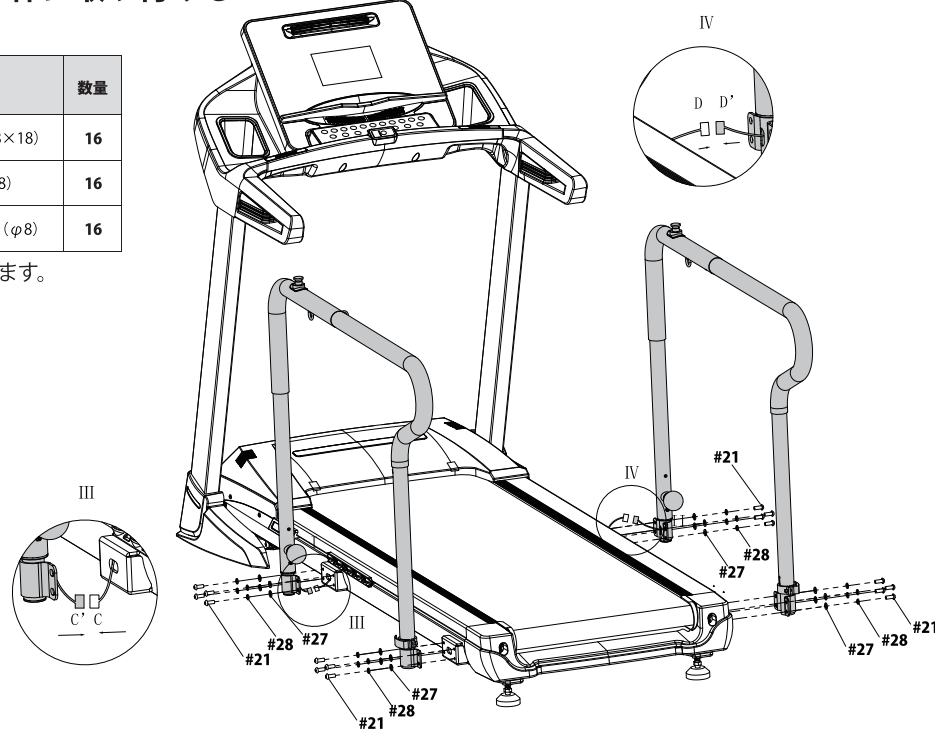
組立手順

6 サイドハンドル本体に取り付ける

No.	使用連結部品	数量
21	六角穴付きボルト (M8×18)	16
27	平ワッシャー (φ8)	16
28	スプリングワッシャー (φ8)	16

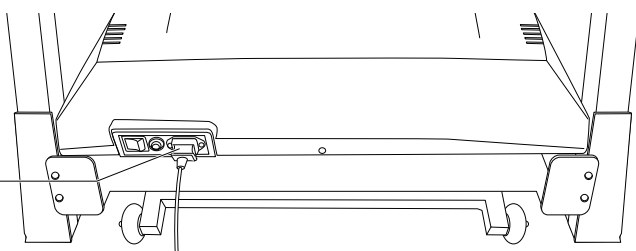
※本体に仮止めされています。

左右のサイドハンドル(前部)から出ているコードコネクタを本体から出ているコードと接続します。



7 電源コードを本体に取り付ける

#20 電源コード



設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングをおこなってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1. 設置場所の床強度が弱い場所
2. 屋外及び直射日光が当たる場所
3. 高温多湿の場所
4. 傾斜のある場所
5. 設置後、周囲にスペースがなくなる場所

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、必要に応じて本体の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマットなどを敷き、事故防止が配慮されている場所を選んでください。

本製品を使って安全なトレーニングをおこなうために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

⚠ 警告

- ※ 本体の下や周囲に人やペットが居ないこと及び、物が置かれていないことを確認してください。
- ※ 運動する際は、必ず支柱及びハンドルがしっかり固定されていることを確認してください。

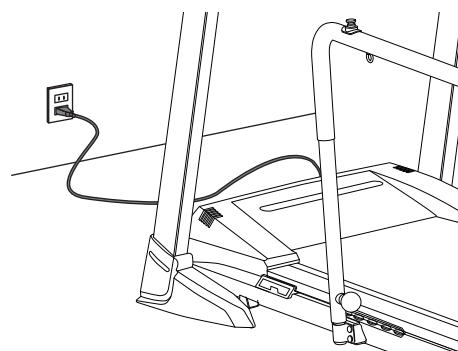
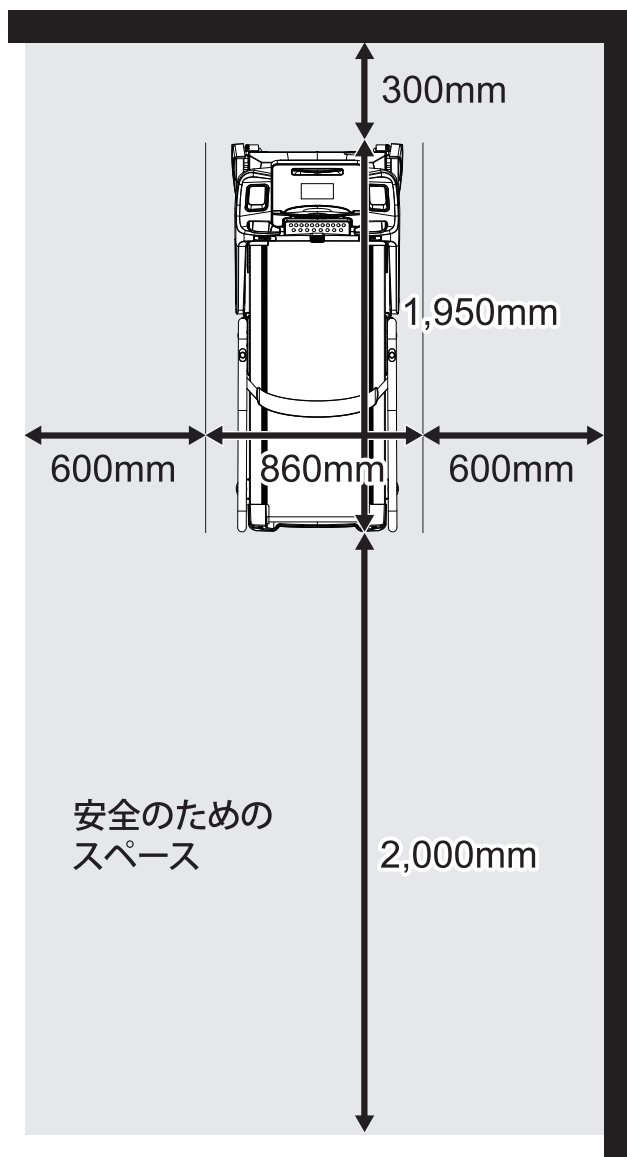
電源について

本製品はAC100V電源を使用します。

本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの接続は感電のおそれがあります。

⚠ 警告

- 危険ですので電圧100V以外のコンセントには接続しないでください。
- 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コード上に本体や重量物が載らないように注意してください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。



操作パネルと表示パネル

①送風ファン

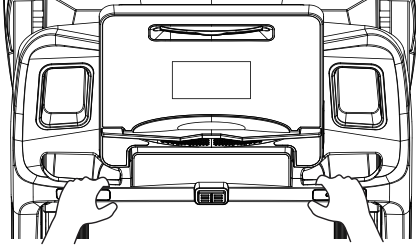
- ユーザーのクールダウンを目的とした送風を行います。

②収納トレイ

- 小物を収納できます。

③グリップセンサー

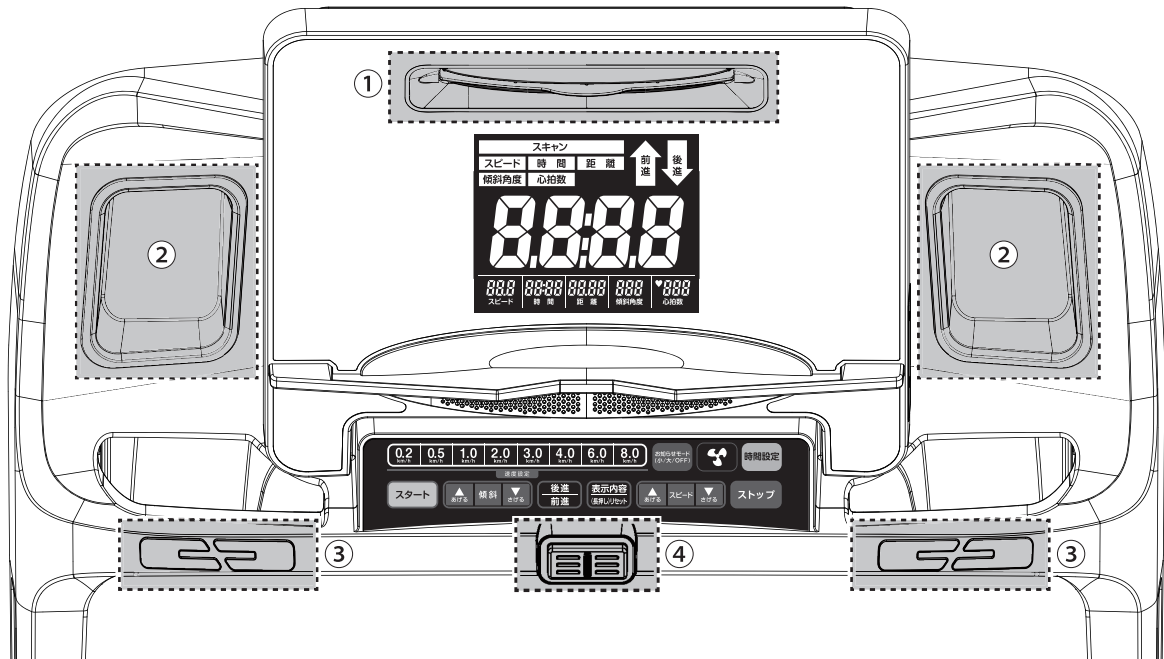
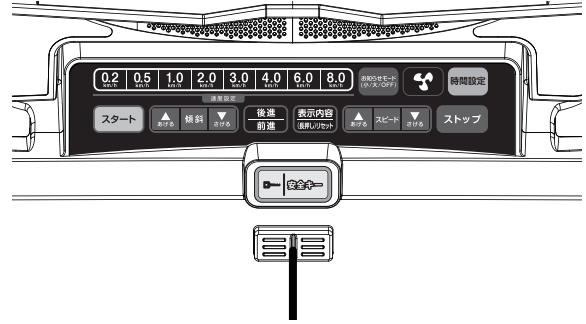
- 左右のグリップセンサーを両手で握ると、心拍数の測定ができます。



血行が良くない状態では血管の収縮による変化が微小なため、心拍数が読み取れない場合があります。その場合には、血行がよくなってから測定をしてください。その他注意事項についてはP26「グリップセンサー使用上の注意」をお読みください。

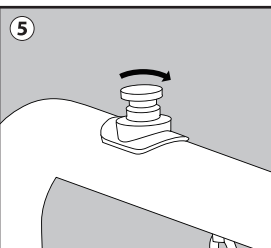
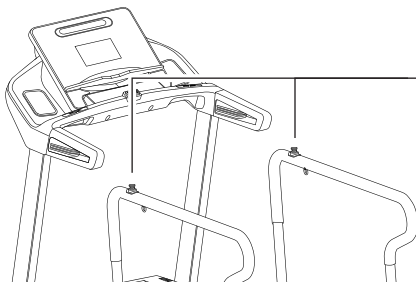
④安全キー

- 安全キーをセットしなければ作動しません。
- 安全キーをセットしていない状態では全てのボタンは反応しません。



⑤緊急停止ボタン

- 左右のサイドハンドルに緊急停止ボタンが付いています。左右どちらかのボタンが押されるとすべての動作が停止します。(安全キーを外したときと同じ状態になります)

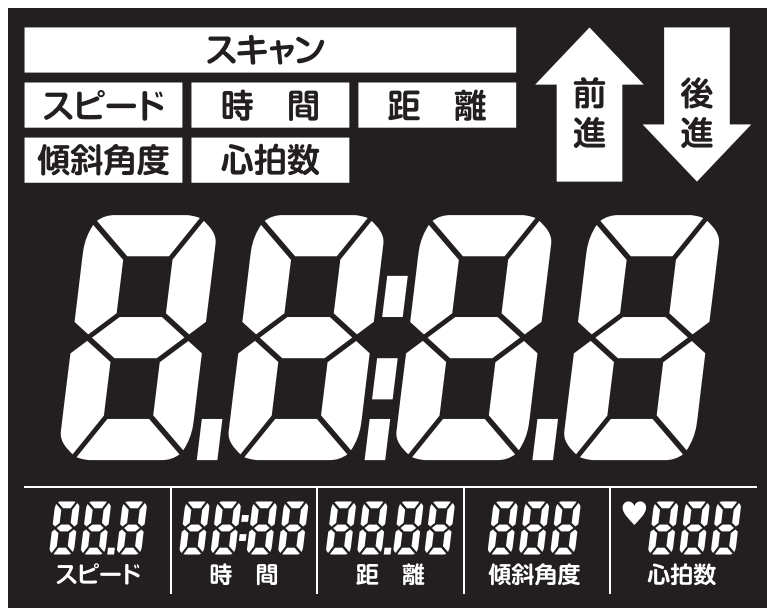


<解除方法>

ボタンが押されている状態でボタンを時計方向に回すと解除します。

操作パネルと表示パネル

表示パネル



スキャン

●スキャン選択時は、表示項目が自動で切り替わります。

スピード(km/h)

●運動中の速度を表示します。
(前進時: 0.2 km/h ~ 8.0 km/h)
(後進時: -0.2 km/h ~ -1.0 km/h)

時間(分:秒)

●運動中の残り時間を表示します。

距離(km)

●歩行距離を表示します。

傾斜角度

●傾斜レベルを表示します。(4段階)

心拍数(拍/分)

●心拍数を表示します。

前進/後進

●ベルトの前進/後進を表示します。

操作パネル

① ダイレクト速度設定 ☆

●各速度に切り替わります。
(0.2 ~ 8.0 km/h)

② お知らせモード

●お知らせモードの音量切替を行います。
音量小 → 音量大 → 音量OFF

③ 送風ON/OFF

●送風のON/OFF切替を行います。
(送風ON/送風OFF)

④ 時間設定 ☆

●時間設定画面に切り替わります。
(「スピード」あげる/さげるボタンで操作)

⑤ スタート ☆

●ボタンを押すとベルトが動きます。

⑥ 傾斜 ▲あげる/▼さげる

●傾斜の調節を行います。

⑦ 後進/前進 ☆

●ベルトの前進/後進の切替を行います。

⑧ 表示内容 / (長押し)リセット

●短押し
メイン画面の表示項目の切替を行います。

→ スピード → 時間 → 距離
← スキャン表示(☆) ← 心拍数 ← 傾斜角度 ←

●3秒以上長押し ☆
リセットを行います。(初期値に戻る)

⑨ スピード ▲あげる/▼さげる

●速度の調節 ☆
前進時: 0.2 km/h ~ 8.0 km/h
後進時: -0.2 km/h ~ -1.0 km/h
※ 0.1 km/h単位で調節

●時間設定の調節 ☆
時間設定画面時はボタンを押すと
設定時間が増減します。

⑩ ストップ ☆

●ボタンを押すと、ベルトが停止します。


☆…作動中のみ ★…停止時のみ



お知らせモード

●【お知らせモード】をオンにすることで、スタート/ストップや速度の変化、経過時間などを音声でアナウンスします。

設定及び操作方法

※  は音声を表します。ただし、【お知らせモード】がOFFの場合は、音声は流れません。

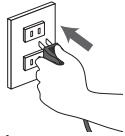
1 電源を入れる

① 電源プラグをコンセントに差し込みます。

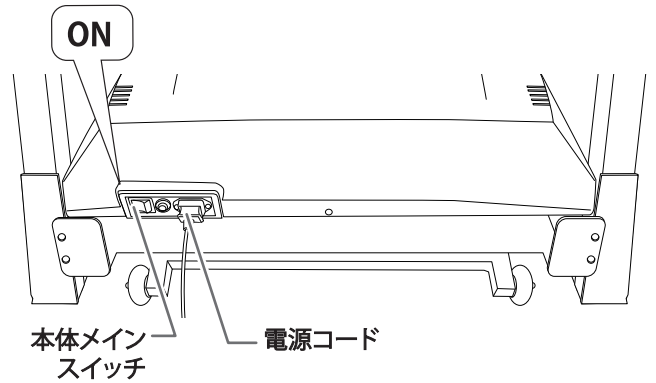
⚠ 警告

電圧100Vのコンセントに差し込んでください。

- 危険ですので電圧100V以外のコンセントには接続しないでください。
- 1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はしないでください。
- 電源コードや電源プラグが引っ張られたり、無理に曲げられた状態でコンセントに接続しないでください。
- 電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。




② 本体メインスイッチをONにします。
(ONの状態では本体メインスイッチが点灯します)



2 安全キーをセットし、緊急停止ボタンを左右とも解除する

●安全キーがない状態、緊急停止ボタンが押された状態で操作ボタンを押しても動作しません。

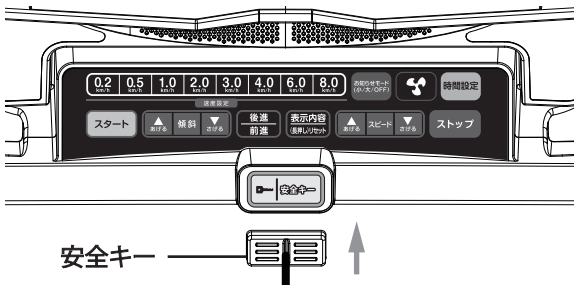
【お知らせモード】ON時

: 「安全キーをセットしてください」

【お知らせモード】OFF時

「ピピピ」と警告音がなります。

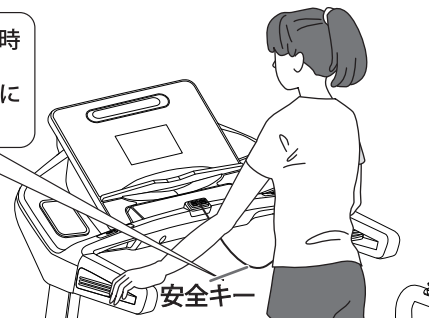
① 安全キーを表示パネル中央の「安全キーセット位置」に差し込みます。



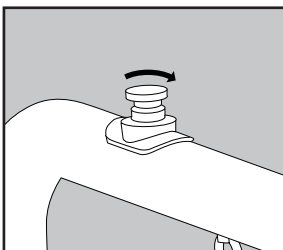
⚠ 注意

本製品はトレーニング中の転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし、停止することができます。
トレーニング中は必ず安全キーを装着してください。

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップで腰のあたりに取り付けます。

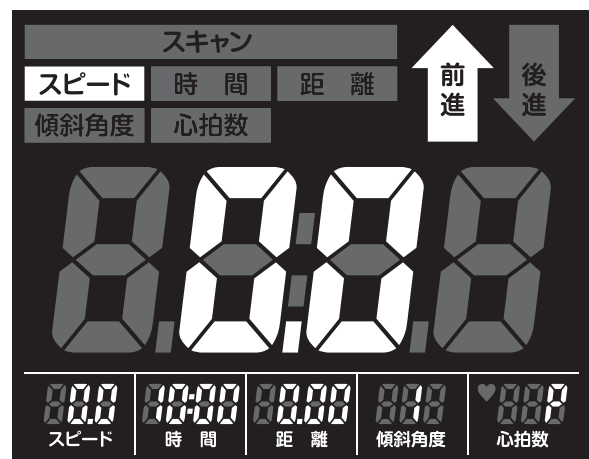


② 左右のサイドハンドルの緊急停止ボタンを時計回りに回してどちらとも解除されている状態にします。



安全キーをセット、緊急停止ボタンを解除した状態

下図のような初期画面が表示されます。



設定及び操作方法

3 お知らせモードの音量を決める

電源を入れた段階では、【お知らせモード】はON、【音量】は小の状態です。

設定を変更する場合

【お知らせモード(小/大/OFF)】ボタンを押すと、【音量】や【お知らせモード】のON/OFFが切り替わります。



🔊:「お知らせモードをONにします」

🔊:「音量を大きくします」

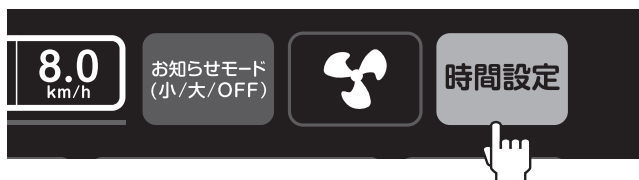
🔊:「お知らせモードをOFFにします」

4 目標時間を設定する

電源を入れた段階では、10分の設定です。

設定を変更する場合

- ①【時間設定】ボタンを押して、時間設定画面に切り替えます。
- ②スピード【▲あげる】、【▼さげる】ボタンを押すと、目標時間の数値が増減します。

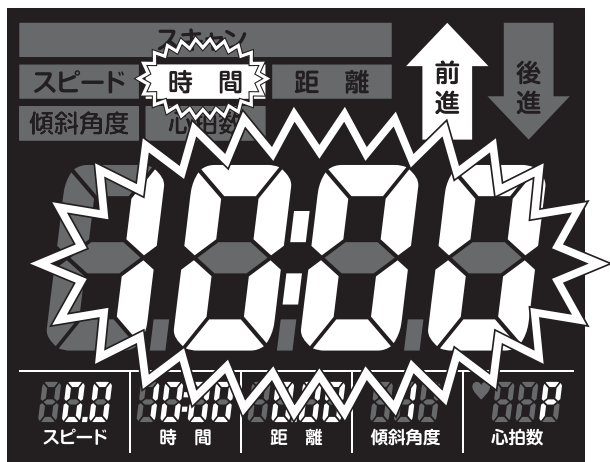


🔊:「〇〇分 設定しました」

時間設定範囲 / 1:00 ~ 90:00

【1:00】~【5:00】1分単位で設定可能

【5:00】~【90:00】5分単位で設定可能



5 前進/後進を設定する

電源を入れた段階では、【前進】の状態です。

設定を変更する場合

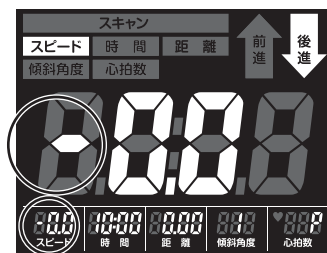
【後進/前進】ボタンを押す度に、【前進】【後進】が切り替わります。



🔊:「後進モード」

🔊:「前進モード」

※後進表示の時は、速度表示数値の前に「-」が点灯します。



設定及び操作方法

6 運動を開始します

運動の開始

【スタート】ボタンを押して、運動を開始します。

🔊:「スタートします。ベルトが動きます。
ご注意ください」

■音声モードONの時

【スタート/ストップ】ボタンを押すと、音声が流れた後に、ベルトが最低速度で動き始めます。

■音声モードOFFの時

【スタート/ストップ】ボタンを押すと、「3」「2」「1」の
カウントダウン表示後に、ベルトが最低速度で動き始めます。



⚠️ 警告

**歩行ベルトの上に乗った
状態でスタートさせないで
ください。**

本製品の始動時には、両足を歩行
ベルト左右のステップの上に乗せて
スタートします。ベルトがゆっくり
動き出すのを確認してから、歩行
ベルトの上に足を乗せてください。



速度の調節

●作動中、スピード【▲あげる】【▼さげる】ボタンで速度の調節をおこなうことができます。



- 作動開始時は、必ず最低速度から始まります。
「前進モード」… 0.2 km/h 「後進モード」… -0.2 km/h
※途中で停止するとまた最低速度から始まります。
- 速度は0.1km/h単位で、加速、減速できます。

[前進] 最低0.2 km/h～最高8.0 km/h
[後進] 最低-0.2 km/h～最高-1.0 km/h

■ダイレクト速度設定ボタン

作動中、ボタンを押すことで簡単に選択した速度に変えることができます。



- 「後進モード」は
【0.2】【0.5】【1.0】km/h
ボタンのみ設定できます。

送風の設定

●【送風】ボタン(プロペラのマーク)を押すと、【送風】のON/OFFが切り替わります。

電源を入れた段階では、【送風】はOFFの状態です。



🔊:「送風をONにします」

🔊:「送風をOFFにします」

設定及び操作方法

傾斜角度の設定

- 傾斜【▲あげる】ボタンを押すと、傾斜角度が1度上がります。傾斜【▼さげる】ボタンを押すと、傾斜角度が1度下がります。初期状態は、前回終了時の角度になっています。



傾斜【▲あげる】ボタンを押す
🔊:「傾斜角度が上がります」

傾斜【▼さげる】ボタンを押す
🔊:「傾斜角度が下がります」

⚠ 注意

- デッキの(歩行面)の昇降を行う際はあまり速い速度では行わず、しっかりとハンドルを握るようにしてください。また、周囲には特にご注意ください。

7 運動を停止する

運動を停止する場合、以下の4つの方法があります。停止後は自動的に【前進モード】に戻ります。

ストップボタン を押すと停止します。

🔊:「停止します。ご注意ください」



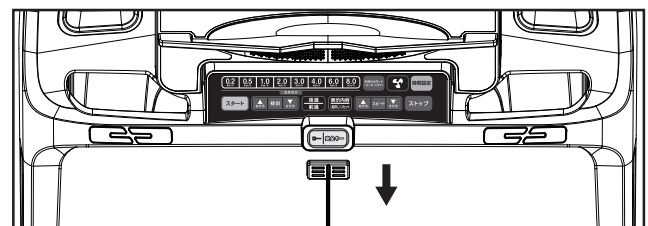
目標時間 が「0」になると停止します。

🔊:「停止します。お疲れ様でした」



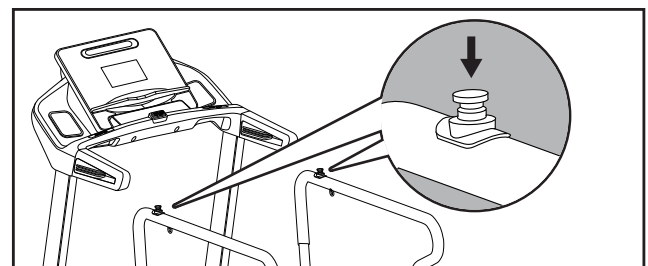
安全キー を外すと停止します。

🔊:「停止します。ご注意ください」



緊急停止ボタン を押すと停止します。

🔊:「停止します。ご注意ください」



設定及び操作方法

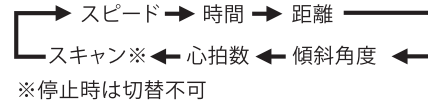
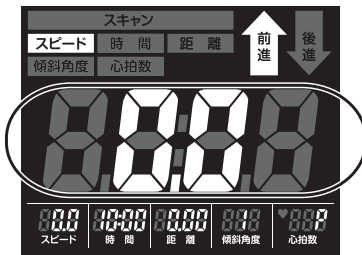
8 表示切替/リセットする

表示内容を切り替える

- 【表示内容/(長押し)リセット】を短押しするとメインの表示画面が切り替わります。



▼メイン表示画面



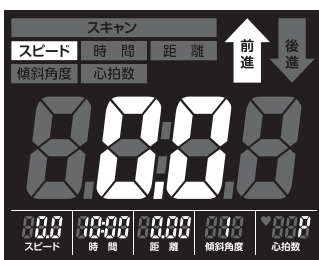
- 作動中、停止中どちらも切替可能ですが、停止中は「スキャン表示」に切替できません。

初期画面にリセットする

- 【表示内容/(長押し)リセット】を長押しすると初期画面に戻ります。



▼メイン表示画面



🔊:「リセットします」

- 作動中はリセットすることはできません。停止状態で操作してください。
- リセットしていないときには、「距離」の数値は残り、再スタートの際は表示されている数値から加算されていきます。
- リセットをしていなくても、本体メインスイッチを「OFF」にすると、表示はリセットされます。

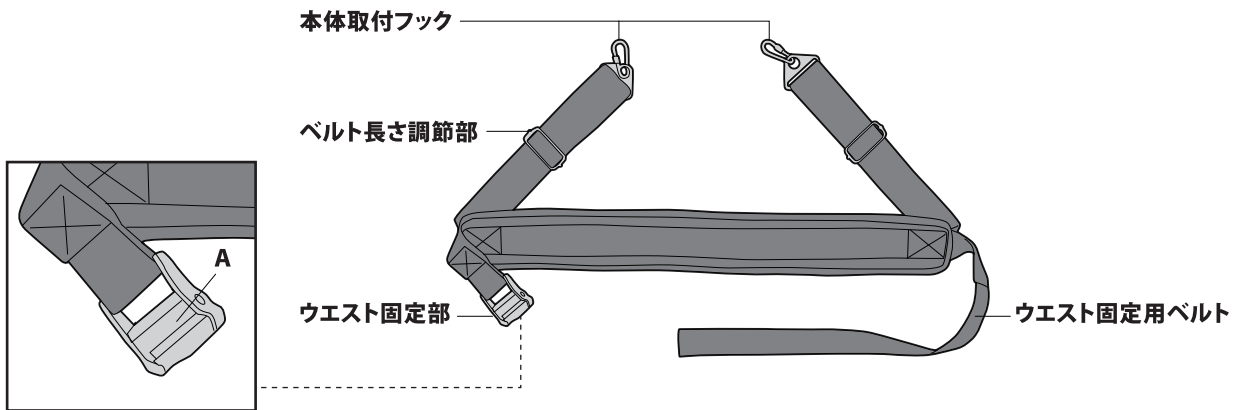
9 ご使用終了後

操作パネルの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。

転倒防止ベルトの装着

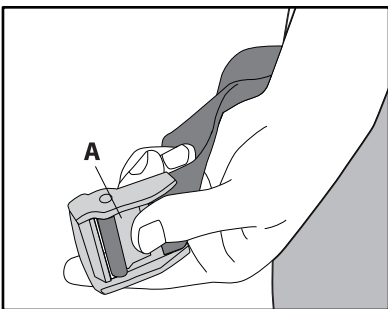
転倒防止ベルトは装着が必要な場合のみ、監督者のもとで使用してください。

装着方法



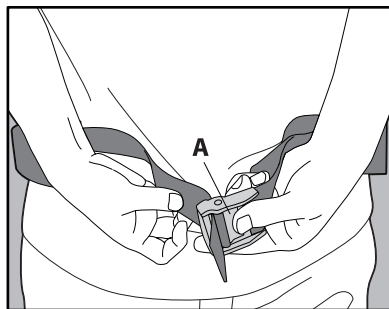
1

腰にウエスト固定部とウエスト固定用ベルトが前に来るように巻き付け、ウエスト固定部の図Aの部分を押さえます。



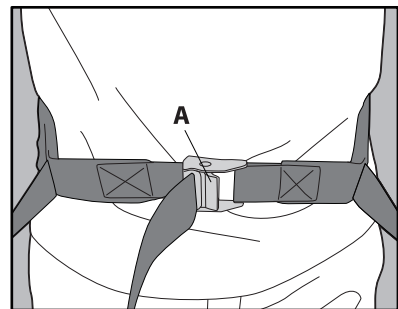
2

図Aの部分を押さえながら、ウエスト固定用ベルトをウエスト固定部の穴に通します。



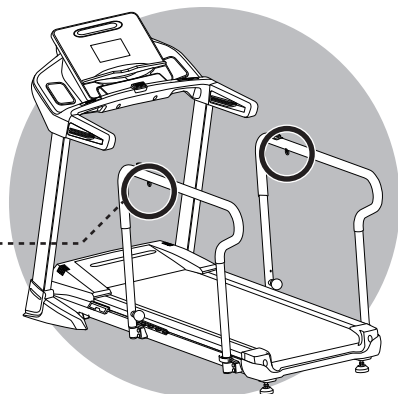
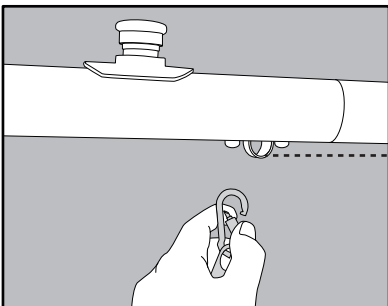
3

図Aで押さええている指を離すと、ベルトが固定されます。



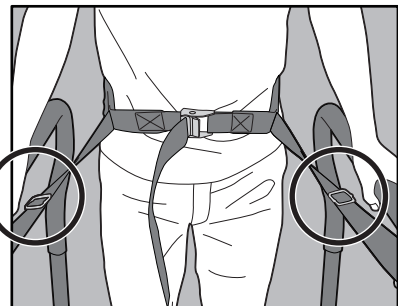
4

本体取付部の金具をサイドハンドル下にある穴に通します。左右両方に取り付けます。



5

必要に応じて左右のベルトの長さを調節します。



警告

- 付属の転倒防止ベルトは装着が必要な場合のみ、監督者のもとで使用してください。
- 装着前には必ず、ベルトや調節部品、取付フックや本体側の取付部品に異常がないことを確認してください。
- 転倒防止ベルトが安全かつ効果的に機能するよう、ベルト長さや固定位置などを適切に調節してください。
- 転倒防止ベルトを装着しないときは、本体からベルトを取り外してください。ぶら下げたまま使用すると、足や身体を引っ掛けるなど転倒事故の原因になります。

使用前の確認・移動方法

使用前の確認

(安全のため毎回、使用前に同じ確認をしてください。後進モードを使用する場合は後進モードでも同じ確認をしてください。)

歩行ベルトの確認

輸送中や使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ずベルトがたるんでいないことを確認してください。

●確認方法

低速 (1.0 km/h) の状態でベルトの上に乗る、ベルトに抵抗を加えてスリプしない (滑らない) ことを確認してください。

●調節方法

ベルトの調節方法はP24の「歩行ベルトの調節方法」を参照ください。

【ベルトのたるみの確認】

ベルトの回転に抵抗しても、ベルトが回ることを確認



停止時のタイミング

「ストップ」ボタンを押したときや「安全キー」を外したとき、緊急停止ボタンを押した時にどの程度で止まるのかを使用前に確認してください。

●ストップボタンを押した場合…



●安全キーを外した場合…

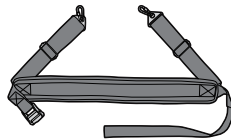


【停止時のタイミングの確認】



転倒防止ベルトの確認

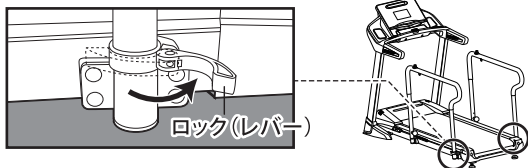
使用前には、必ずベルトに破損や異常がないかを確認してください。



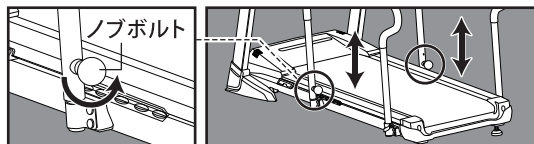
サイドハンドル高さ調節方法

サイドハンドルの高さは4段階で調節することができます。(歩行面からの高さ: 約750/800/850/900mm)

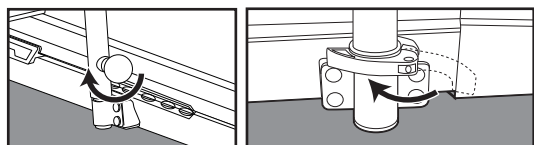
1 左右それぞれ、後部支柱のロック(レバー)を解除します。



2 前部支柱のノブボルトを少し緩めて引っ張りながら、支柱の高さを調節します。



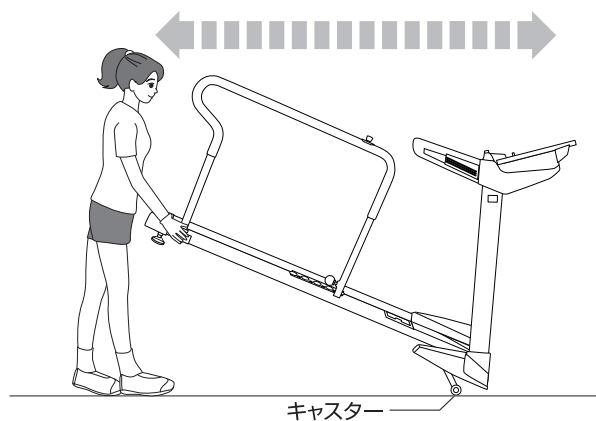
3 調節後は、前部支柱のノブボルトを締め、後部支柱のロック(レバー)で支柱を固定します。



調節後は、支柱前後が確実に固定されていることを確認してください。

移動方法

本体後端をゆっくりと持ち上げ図のように移動してください。



⚠ 注意

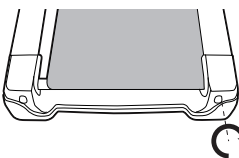
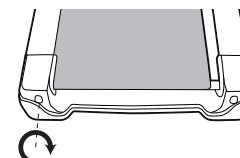
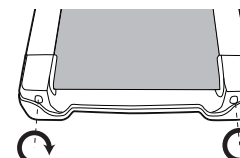
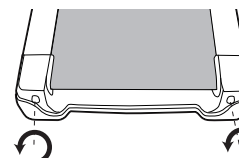


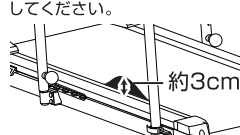


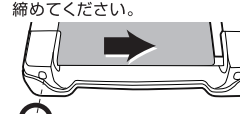
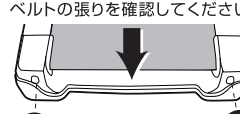

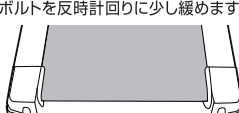
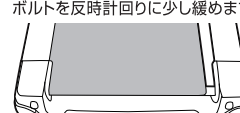
- 安全のため滑り止めの付いた軍手などを着用してください。
- キャスター移動時は本体をしっかり握り、ゆっくり移動してください。
- 必要に応じて床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

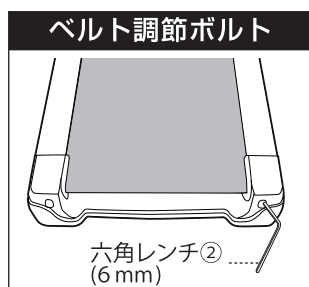
⚠ 警告

- 低床の為、本体と床との隙間は狭くなっています。本体を降ろす際に手を挟まないように注意してください。

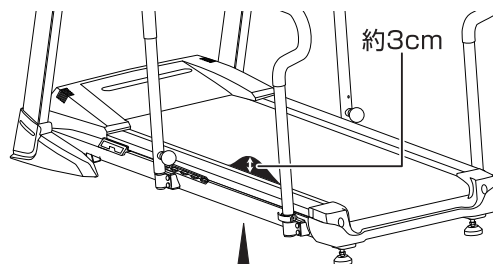
歩行ベルトの調節方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りや、ベルトの縁が擦れている場合があります。また、使用中に急加速や急減速などを感じられた場合は、ベルトがたるんでいることが考えられます。その時は下図のように本体後方にあるベルト調節ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りや張りを調節してください。

ベルトが右に寄る場合	ベルトが左に寄る場合	ベルトがたるんでいる場合	ベルトが張り過ぎている場合
①右側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。 	①左側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。 	①左右の調節ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。 	①左右の調節ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。 
②ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。 	②ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。 	②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。 	②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。 
③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。  中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。	③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。  中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。	③それでもベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。  適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。	③それでもベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。  適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。
④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。  ※調節ボルトを緩めないでベルトは左側へ片寄ってしまいます。	④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。  ※調節ボルトを緩めないでベルトは右側へ片寄ってしまいます。	<p>ベルトの調節後は空回しをおこない、ベルトが安定している状態を確認してください。ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調節を手順①からおこなってください。</p>	



※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げて約3cm持ち上がる程度です。ベルトのたるみは、スリップや転倒の原因になります。また、張り過ぎても、ベルトの寿命を縮める原因になりますので注意してください。



▲ 注意

ベルトの回転をスムーズにするため、ベルトのスリップや急停止を感じられるようになりましたら、シリコンオイルを塗布してください。
(シリコンオイルは、お近くのホームセンターなどで市販されています。詳しくは、P25「シリコンオイルの塗布について」をご参照ください。

■ ベルトの継ぎ目について

歩行ベルトの継ぎ目(接着面)は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

▲ 注意 安全のため軍手などを着用してください。

▲ 注意 ベルトが動いている状態では危険ですので、必ず電源を切ってからベルト調節ボルトを回してください。

▲ 注意 歩行ベルトの調節の際も必ず、水平な場所でおこなってください。必要に応じてマットを敷いてください。

▲ 警告 歩行ベルトが片寄ったままでの使用、弛んだ状態での使用は、使用中の転倒などの原因になります。必ず調節をおこなってください。

▲ 警告 電源が入っている状態では絶対にローラーや歩行ベルトには触らないでください。巻き込まれるおそれがあり、大変危険です。

※ 歩行ベルトは消耗品です。歩行ベルトの交換につきましては、販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

歩行ベルトの調節後は、P23「使用前の確認」の内容と、P25「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ず確認してください。

シリコンオイルの塗布について

歩行ベルトの回転が鈍くなってくると、ベルトの回転速度が不安定になり、使用中に急加速・急停止・スリップなど、転倒事故の原因になります。また、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板の故障・ヒューズ切れなどの原因になります。転倒事故や故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転(滑り)の確認・メンテナンスをおこなってください。

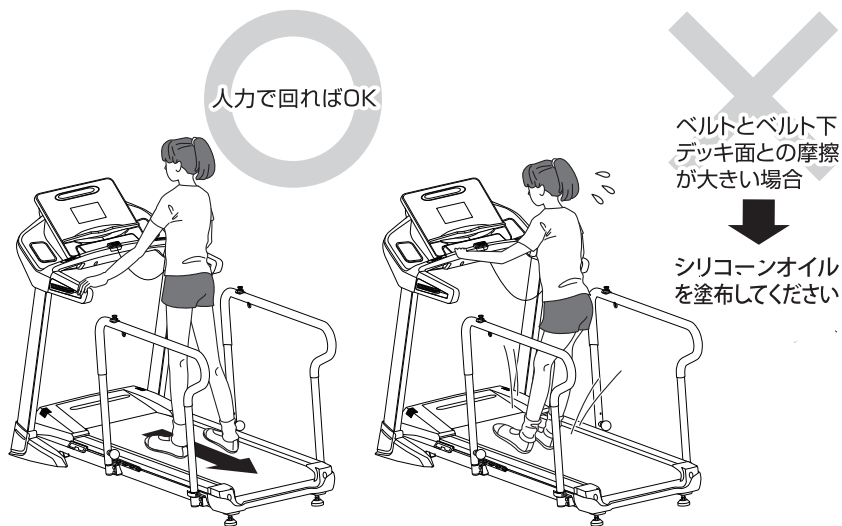
※シリコンオイルは、付属されていますが使い切った後は、弊社カスタマーサービス課にてご購入ください。
また、お近くのホームセンターなどで市販されているシリコンオイルも使用していただけます。

確認作業 1

- 使用中に急加速や急減速を感じられたことはありませんか？
 - 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはありませんか？
- ➡ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

⚠ 注意

人力でベルトを回したときには、モーターによる抵抗があります。(購入当初のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。)

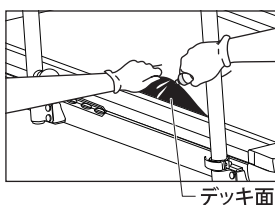


確認作業 2

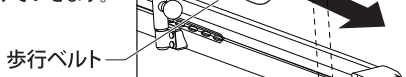
- 電源を切った状態で、歩行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗布してください。

●シリコンオイルの塗布方法

歩行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。(左右それぞれからおこなってください)



その後、電源を切った状態のまま、歩行ベルトを手や足で押さえながら回転させて、歩行ベルト下のデッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。



確認作業 3

- 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転(滑り)が改善されていることを確認してください。



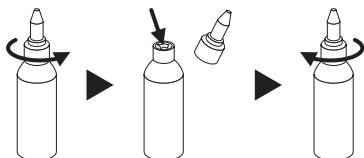
■シリコンオイルの塗布についての注意点

シリコンオイルは、歩行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除き、モーターに負担をかけないようにするために塗ります。

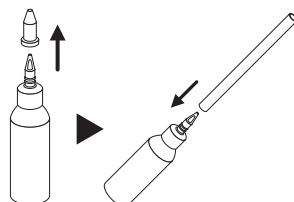
- ※出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。 ⇒ ○購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はありません。
- ※シリコンオイルの塗り過ぎにも注意してください。 ⇒ ○シリコンオイルの塗布時期は4～6ヶ月毎が目安です。
- ⇒ ○シリコンオイルを大量に塗布されると、駆動部のタイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因となります。

■付属シリコンオイルの使用方法

- ① 蓋を開けて、ボトル上部のアルミ箔を破り、再び蓋を閉じます。



- ② キャップを引き抜き、ノズルを差し込みます。

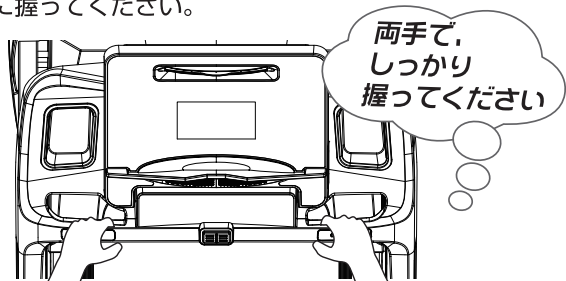


- ③ ノズルを歩行ベルトと歩行板の間に差し込み、シリコンオイルを塗付します。

グリップセンサー使用上の注意

血行が悪いと測定できません

血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。その場合には、血行をよくしてから測定してください。また、グリップセンサーは強く握らず、軽く触れる程度に握ってください。



濡れた手/乾燥した手では正しく測定できません

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定できません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。また、手の平が乾燥しすぎている時も測定しにくくなります。



グリップセンサーは両手で握る

片手では測定できません。

● この表示メーターは医療機器ではありません。表示パネル上の数値はあくまで運動の目安として使用してください。

お手入れ方法

長期にわたって使用していただくため、定期的にお手入れをしてください。

▲ 警告 お手入れの際には、必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■ 本体：汚れた場合には、乾いた柔らかい布で拭きとってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液を柔らかい布につけて拭きとってください。

※シンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはおやめください。

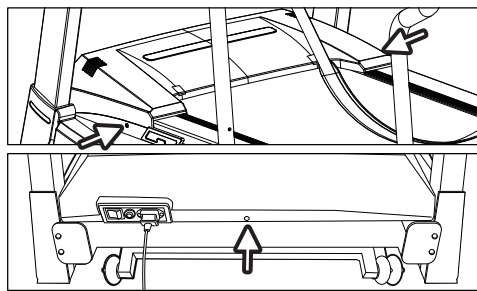
▲ 注意 歩行ベルト下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

■ ホイールカバー内の清掃：乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

特に、ホイールカバー内部には、ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まり、場合によっては故障の原因になります。定期的にホイールカバーを開け、内部のほこりを取り除いてください。

ホイールカバーの開け方

1. 本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. ホイールカバーを固定しているネジ(3カ所)を付属の工具(多機能ドライバー)で外し、ホイールカバーを取り外してください。ほこりを取り除いた後は、再びホイールカバーを閉じ、全てのネジを締めてください。



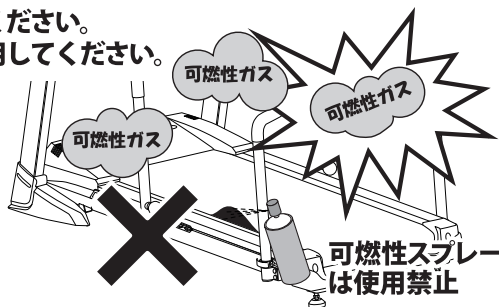
▲ 注意 作動直後は、ホイールカバー内の部品(モーターや基板など)は熱を持っています。ホイールカバーを開ける際は、電源プラグを抜き、1時間以上経ってからホイールカバーを開けてください。

▲ 警告 可燃性スプレーは使用しない

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは使用しないでください。ポンプ式のスプレーなど可燃性ガスが使用されていないものを使用してください。

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは、シリコン噴射と同時に可燃性のガスも噴射されます。

万一、本製品の周囲に可燃性ガスが滞留した状態で、本体の電源スイッチを入れたり、モーターを回したりすると、電源スイッチやモーター整流子の接点で発生する火花によって、火災や爆発を引き起こすおそれがあります。

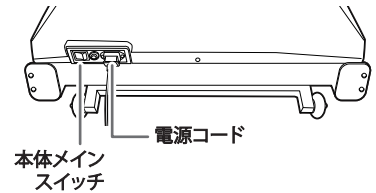


グリップセンサー使用上の注意
お手入れ方法・故障かなと思う前に

故障かな？と思う前に

■ 故障かな？と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症状	チェック箇所
●歩行ベルトが片寄る場合	→ ○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○歩行ベルトの調節をしてください。(P24「歩行ベルトの調節方法」参照)
●歩行ベルトがたるむ場合	→ ○歩行ベルトの調節をしてください。(P24「歩行ベルトの調節方法」参照)
●歩行ベルトがスリップする場合 (スムーズに回らない場合) 急加速や急減速が感じられる場合	→ ○歩行ベルトを張ってください。(P24「歩行ベルトの調節方法」参照) ○歩行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイルを塗布してください。 (P25「シリコンオイルの塗布について」参照) ※シリコンオイルはお近くのホームセンターなどで市販されています。
●異音がする場合	→ ○各部のネジの緩みを確認してください。 ○歩行ベルトの片寄りを確認してください。(P24「歩行ベルトの調節方法」参照)
●正常な表示が出ない場合	→ ○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作をおこなってください。 ○表示部に「———」という表示が出ている場合は、安全キーが外れている、または緊急停止ボタンが押されている状態ですので、安全キーをセットしなおし緊急停止ボタンを解除してください。
●ボタンを押しても受け付け ない場合	→ ○安全キーは正しくセットされていますか？ ○緊急停止ボタンは左右とも解除されていますか？ ○操作手順を確認してください。(P17～P21の操作方法をもう一度確認してください。) ○ボタンをしっかりと押していますか？
●モーターが回らない場合	→ ○本体メインスイッチがONになっていますか？ ○安全キーは正しくセットされていますか？ ○緊急停止ボタンは左右とも解除されていますか？ ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか？(P17～P21の操作方法をもう一度確認してください。)
●スピードが上がらない場合	→ ○室温が低いとモーターや駆動部品が温まるまでスピードが上がりません。 室温を上げて使用してください。
●心拍測定ができない場合	→ ○血行が良くない状態や体が冷えている状態では、血管の収縮による変化が少ないために心拍数が読み取れない場合があります。体を温めるなど、血行を良くしてから測定をしてください。 ○P26「グリップセンサー使用上の注意」に記載されている内容を確認してください。
●ベルトの周囲に摩耗粉が 飛び散る場合	→ ○運動靴の靴底が削れていませんか？ 通常でも少なからず靴底は削れます。大量に摩耗粉が飛び散る場合は、歩き方を見直してください。



お手入れ方法・故障かなと思う前に
グリップセンサー使用上の注意

上記チェックをおこなっても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願い致します。

お問い合わせは カスタマーサービス課 ☎ 0120-30-4515 FAX: 072-678-6410

受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00 (土・日・祝祭日、弊社休業日を除く)

《シリコンオイル・歩行ベルトは消耗品です》

【シリコンオイル】シリコンオイルは、付属されていますが使い切った後は、弊社カスタマーサービス課にてご購入いただけます。また、お近くのホームセンターなどで市販されているシリコンオイルも使用していただけます。

【歩行ベルト】歩行ベルトの交換時期の目安は使用頻度により異なりますが、約1年半から2年です。
次のような場合には、歩行ベルトを交換してください。

- 歩行ベルトが一部でも破れてきた場合。
- P24「歩行ベルトの調節方法」記載のベルト調節をおこなっても、ベルトの片寄りやたるみが改善されない場合。
- P25「シリコンオイルの塗布について」記載の確認作業で、シリコンオイルを塗布しても改善されない場合。
歩行ベルトの交換につきましては、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

簡単操作早見表

電源プラグをコンセントに差し込みます

本体メインスイッチを入れます

安全キーをセットし、緊急停止ボタンを左右とも解除します

お知らせモードと音量を決めます

【音量】ボタンで、音量やお知らせモードのON/OFFを切り替えます。

目標時間を選択します

目標時間(1分~90分)を選択します。

●【時間設定】ボタン押下後、スピード【▲あげる】【▼さげる】で数値の増減ができます。

●(1分~5分)は1分単位、(5分~90分)は5分単位で設定が可能です。

後進/前進を選択します

【後進/前進】ボタンで、ベルトの回転方向を選択します。

●運動を停止すると、運動再開時は「前進」に戻ります。

運動を開始します

【スタート】ボタンで、運動を開始します。

●運動中、【▲あげる】【▼さげる】ボタンで、速度調節ができます。

●運動中、【ダイレクト速度設定ボタン】で選択した速度に変更できます。

●【表示内容/(長押し)リセット】ボタン短押しで、メイン画面の表示内容の切り替えができます。

●グリップセンサーを握ると、心拍数を測定します。

傾斜角度を選択します

傾斜【▲あげる】【▼さげる】ボタンで、傾斜角度(1°~4°)を選択します。

送風機能のON/OFFを選択します

【送風】ボタン(プロペラのマーク)で、送風のON/OFFを選択します。

運動を終了します

停止する方法は、次の4つの方法があります。

【ストップ】ボタン
を押すと
停止します。

【目標時間】
が「0」になると
自動停止します。

【安全キー】
を外すと
停止します。

【緊急停止】ボタン
を押すと
停止します。

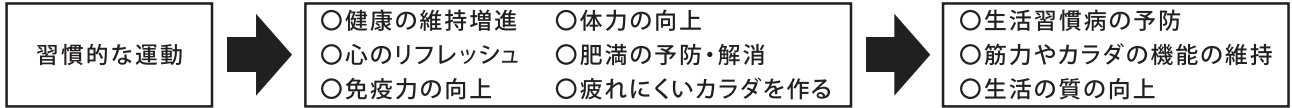
お疲れ様でした。停止後、本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

リセット：停止後、【表示内容/(長押し)リセット】ボタン長押し(3秒以上)で、初期画面に戻ります。

トレーニングについて

運動のすすめ

私たちのカラダは、20歳前後をピークにして歳とともに衰えはじめますが、30代、40代の働きざかりに入ると、職場や家庭での責任からストレスも重なり、心身の衰えは加速される一方です。しかし、普段から、カラダを動かして、適度な運動を続けていれば、カラダの衰えはゆるやかなものとなり、運動をする人とならない人では、格段の差が出てくるものです。毎日を笑顔で過ごすためにも、運動はなくてはならないものなのです。



自分に合った運動

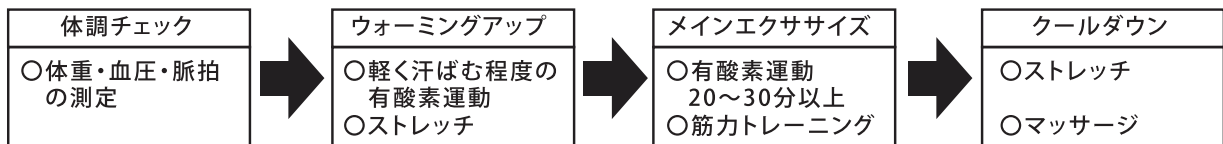
健康づくりのために運動が必要といっても、急に激しい運動を長時間おこなわないようにしてください。どんな運動をおこなう場合でも、安全が確保されている必要があり、そのためには、次のような事項に注意が必要です。

- 翌日まで疲労が残らない。
- 急に運動の強度を上げない。
- 運動中や終了後に、苦痛を感じない。
- 水分の補給、保湿に注意する。
- 十分な睡眠をとっていること。
- 体調の悪いときは休む。
- 他の人と会話しながら続けられるレベルの運動。

【セルフチェック】

運動前のチェック	○二日酔い	運動中のチェック	○急にめまいがする
	○めまいがする		○激しい疲労感がある
	○吐き気がする		○冷や汗が出る
	○全身がだるい		○吐き気がする
	○熱っぽい		○胸が苦しい、痛い
	○睡眠不足		○呼吸が苦しい
	○血圧が高い		○ふらつきがある
	○脈がいつもより多い		○脈の乱れ

トレーニング手順



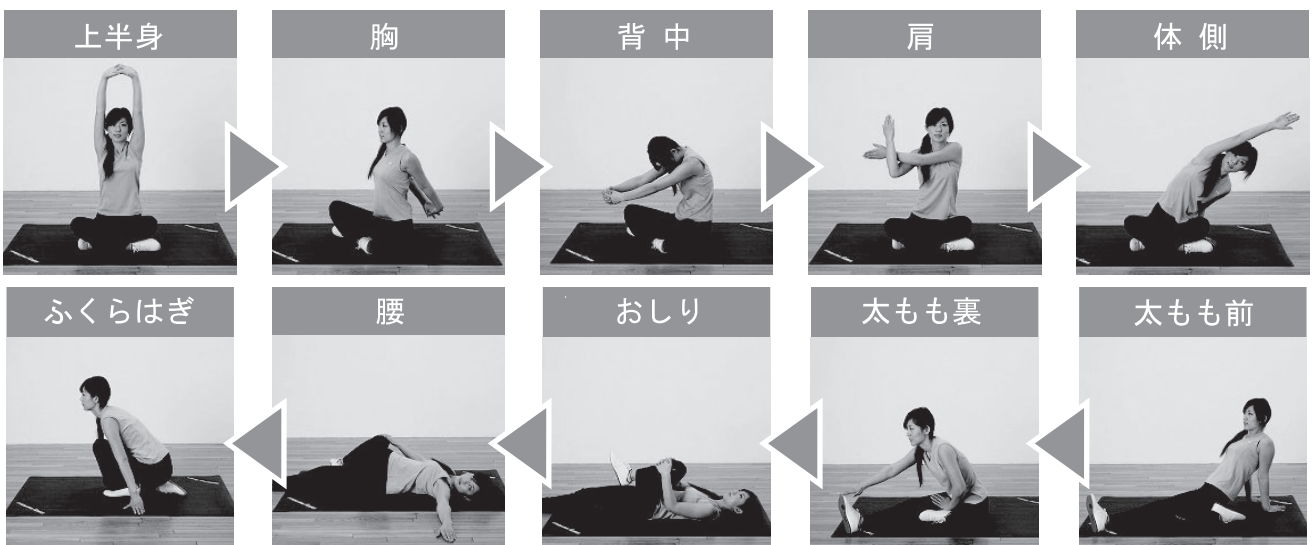
※トレーニング内容は、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよくおこないます。
※メインエクササイズは、目的に合わせた時間、負荷でトレーニングをおこないます。

【運動の注意点】

- バランスのとれた体力づくりをしましょう。
- 運動は継続しないと、それまで得られたトレーニング効果は徐々に薄れてしまいます。
- 各自の年齢や体力、体調などを考慮しておこなしましょう。
- 負荷は時間をかけて少しずつ上げておこなしましょう。

ウォーミングアップとクールダウン ～ウォーミングアップやクールダウンにはストレッチが効果的です～

【ストレッチの効果】○柔軟性を高める。○ケガや障害の予防。○血流を促進して、疲労回復。○リラクゼーション効果。



【ストレッチの注意点】

- 無理をして力いっぱいカラダを伸ばしたり、痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
- ストレッチの間は、息を止めず、深呼吸をしながら、リラックスしておこなしましょう。
- 反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、伸ばしている筋肉を意識しながらおこなしましょう。

トレーニングについて

有酸素トレーニング

有酸素運動は、脂肪をエネルギーとして運動を行うので、効果的に脂肪が燃焼でき、減量に最適なエクササイズです。また、長時間運動することもできるので、持久力の養成や強化にも役立ちます。本製品を使用することで、自宅でも快適に有酸素運動が行えますので、本機を継続的に使用して、健康なカラダを手に入れましょう。

有酸素トレーニングの一般的な効果

- 心臓・血管の機能を高める。
- 脂肪を消費して、肥満を予防する。
- 持久力が増し、スタミナのある体力をつくる。
- 生活習慣病の予防。

有酸素トレーニングの強度の設定方法について ~安全で効果的にトレーニングを行うための方法を2つ説明します~

①「心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)」から運動強度を設定する。

効果的に運動を行うには、目的に適した心拍数で運動することが重要です。下記「心拍数からみた運動強度の早見表」(下図左)は、最大心拍数の割合(目安)を早見表にしています。まず、「目的別の最大心拍数の割合について」(下図右)から運動目的を決定し、ターゲットゾーン(%)を確認してください。例えば、「脂肪燃焼」が目的であれば、最大心拍数の50~60%がターゲットゾーンになります。ターゲットゾーンより「心拍レベルが低い場合」は、運動強度(速度)をあげ、逆に「心拍レベルが高い場合」は、運動強度は、運動強度(速度)を落としてください。但し、あらかじめ設定されている運動強度は、体力レベルや個人の健康状態により、運動強度(速度)は異なりますので、あくまでも「運動の目安」として使用してください。

【心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)】

年齢 負担	10代	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~ 以上
100%	210	205	200	195	190	185	180	175	170
90%	190	185	180	175	170	165	160	155	150
80%	175	170	165	160	155	150	145	140	135
70%	160	155	150	145	140	135	130	125	120
60%	145	143	140	135	130	125	120	115	110
50%	135	133	130	125	120	115	110	108	105
40%	125	123	120	115	110	108	105	103	100
30%	115	113	110	108	105	103	100	98	95

【目的別の最大心拍数の割合について】

ターゲットゾーン	運動目的
40~50%	リハビリ
50~60%	脂肪燃焼
60~70%	心肺機能向上

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、15秒間測り、その数値を4倍にして1分間の心拍数に換算しましょう。



② 安静時の心拍数から運動強度を設定する。

上記の「心拍数からみた運動強度の早見表」は、年齢を目安として目標の心拍数を算出しています。そのため、個人のレベルによっては、運動すると「きつく感じたり」、「非常に楽だ」ということがあります。より自身の目的に適した運動中の目標心拍数は、下記の計算式によってご自身の年齢と安静時の心拍数から算出できます。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \begin{matrix} 0.5 & (\text{体脂肪の燃焼が目的}) \\ 0.6 & (\text{心肺機能向上が目的}) \end{matrix} + \text{安静時心拍数} = \text{運動の目標心拍数}$$

※上記2つの設定方法と次項で説明している「主観的運動強度」から、ご自身に最も適した運動強度(速度)を見つけてください。

筋力トレーニング

日常生活での運動量が減少しており、筋力が低下しがちな現代人には、「筋力トレーニング」が必要です。筋力は貯蓄のようなもので、何もしなければ毎年減っていきます。そうならないためにも筋力トレーニングを定期的に行って、貯筋(筋肉を蓄えること)を増やす必要があるのです。有酸素運動だけでなく、「筋力トレーニング」を組み合わせることでバランスの取れた身体作りができます。

筋力トレーニングの効果

- 基礎筋力の向上。
- 姿勢や運動のパフォーマンスを整える。
- 基礎代謝を高め、脂肪が燃えやすい身体をつくる。
- 腰痛・膝痛・肩こりなどの緩和および予防。

筋力トレーニングの注意点

- トレーニングの目的に応じて負荷を設定しましょう。
- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 十分なウォーミングアップを行いましょう。
- トレーニングしている筋肉を意識しましょう。
- トレーニングの動作、フォームは正確に行いましょう。

家庭で出来る筋力トレーニング

- 自分の体重を利用した自重運動。腹筋やスクワット、腕立て(プッシュアップ)など。
- ダンベルやリストアングルウェイト(砂袋)などを利用したウエイトトレーニング。
- ゴムチューブの張力を利用したエクササイズ。

※筋力トレーニングの方法は数多くあり、実施する人の目的にあった方法で、楽しく、無理せず、そして継続的に運動をすることが大切です。ぜひ、筋力トレーニングを取り入れて、「疲れにくいカラダ」、「引き締まったカラダ」を作りましょう。

保証書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理を致します。

保証規約

- 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社カスタマーサービス課にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。但し、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。
 - 取扱説明書記載以外の誤操作、取扱上の不注意
 - 天災、火災、地震などによる外部要因による故障及び損傷
 - 砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障
 - お買い上げ後のお客様による輸送、移動、落下など
 - 保管上の不備
 - 弊社指定の技術者以外によって行われた修理による故障
 - 本製品本来の使用目的以外の使用
 - 日本国外でのご使用の場合
 - 本保証書をご提示いただけない場合
- 保証の対象となるのは本体のみで、使用することにより消耗する部品（消耗部品）は保証の対象とはなりません。
- 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 無償保証期間はご購入日から1年間です。
- 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
- 本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。
- 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとしてください。

ご購入店名	おなまえ	
		〒
	おところ	
ご購入年月日	電話番号	

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社 フィットネス事業部 大阪府高槻市三島江1-1-1

製品仕様

品名：ウォークリスタ	電源：AC100V(50/60Hz)
品番：AFW3924	消費電力：600W
サイズ（使用状態）：W860×D1,950×H1,420mm	主な材質：スチール、アルミ合金、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PU（ポリウレタン）、PVC（ポリ塩化ビニル）、MDFボード、HDR（ハイダンピングラバー）
歩行面：W505×D1,480mm	使用体重制限：120kg
質量（重量）：約92.0kg	生産国：中国
速度調節幅：[前進]0.2km/h～8.0km/h	
[後進]-0.2km/h～-1.0km/h	
傾斜角度：約1°/2°/3°/4°（電動4段階）	

修理・アフターサービスのご案内

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償修理をお約束するものです。保証規約以外の修理についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約5年です。詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル  0120-30-4515

受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝祭日、弊社休日を除く）

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P27「故障かな?と思う前に」をご確認ください。

左記以外受付

FAX：072-678-6410

E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp

FAX又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。