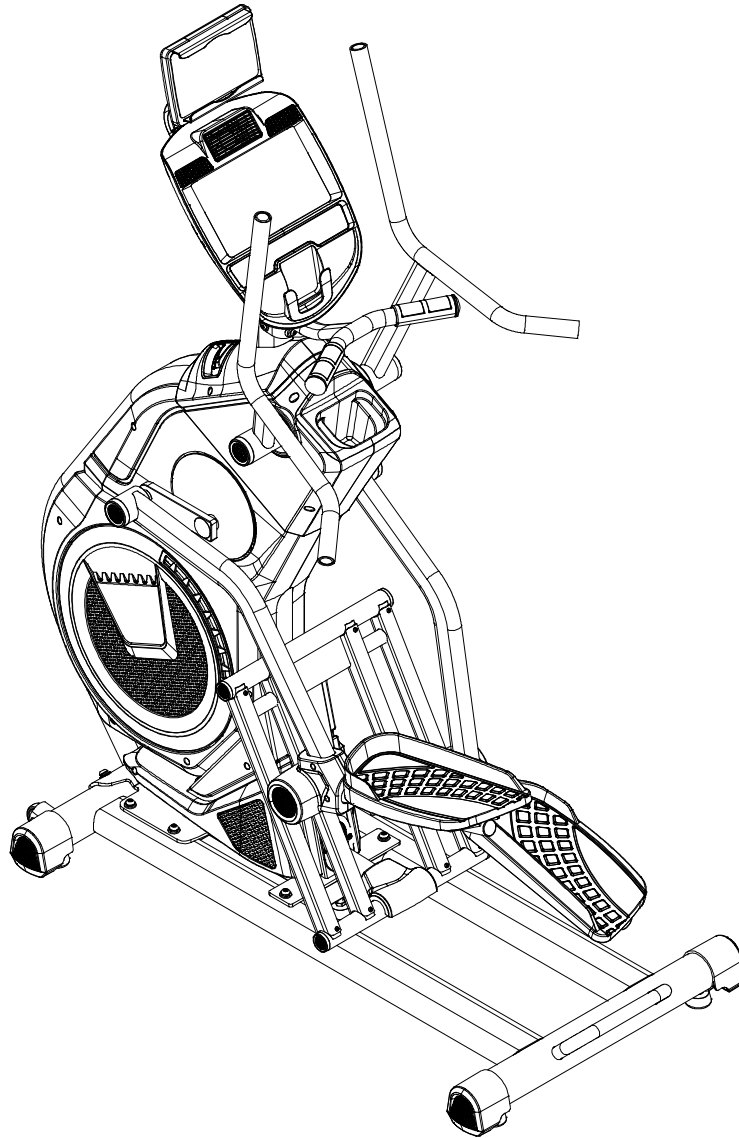


クライムステッパー（準業務用） DK-J15

取扱説明書



このたびは クライムステッパー（準業務用） DK-J15 をお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。

◎まず、本説明書を最後までお読みください。

内容を十分ご理解いただいた上で正しくご使用ください。ますようお願い申し上げます。

- ◎ 本書巻末に「保証書」がついていますので、配送業者の送り状伝票とともに大切に保管してください。
- ◎ 本機は準業務用です。介護・福祉・教育の現場、ホテル・マンション・オフィスなどの共用設備として、また家庭用として軽頻度の運動向けに設計しています。利用目的は保証内容に影響しますので、予め用途をご確認くださいますようお願い申し上げます。
- ◎ 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。

※本書に記載されている数値は、実数と多少の差異が生じる場合があります。予めご了承ください。

安全上の注意

取扱説明書の「注意」及び「警告」の内容は、危険のレベルによって2段階に別れています。記載の内容をご理解いただき、取扱説明書に従ってご使用ください。いずれも安全に関する重要な内容ですので必ず守ってください。



警告

誤った取扱いをすると人が死亡又は重傷を負う可能性が想定される内容



注意

誤った取扱いをすると人が障害を負う可能性及び物的被害の発生が想定される内容



警告

- 1) 機器を組み立てて使用する前に、取扱説明書の内容をすべてお読みいただくことをお願いいたします。機器を正しく設置し、維持し、使用するだけで、安全にトレーニング効果が得られます。
- 2) 使用者が投薬を受けており、治療が心拍数、血圧、およびコレステロールレベルに影響を与える場合、健康や安全性に基づいて医師に相談してから運動に臨んでください。
- 3) 一般的なトレーニングの際、頭痛、胸の圧迫感、不整脈、息切れ、眩暈（めまい）、吐き気の傾向がある方は、事前に体調ならびに機器の状態を医師へ相談のもと、トレーニングを続けるのに障害がないことを確認した場合にのみご利用ください。
- 4) 無理をせず、軽いトレーニングから開始してください。急激な運動は体に負荷を与えますので、少しでも異常を感じたら運動を中止して医師にご相談ください。
- 5) お子様の本機で遊ばないようにしてください。また、使用中はお子様近づかないようにしてください。お年寄りの方が運動される時には、必ず付添の人をつけてください。
- 6) お年寄り・体の不自由な方、医師の治療を受けている方や病気をお持ちの方（悪性腫瘍のある方・心臓に障害のある方・高血圧・糖尿病・呼吸器疾患・妊娠中・ペースメーカー・人工心肺装着の方・椎間板ヘルニア症の方・脚部に重度の血行障害のある方・骨粗しょう症の方・脊椎の骨折・捻挫・肉離れ等・急性疼痛症疾患の方や、骨の弱い方、脊椎に異常のある方または背骨が左右にまがっている方・安静を必要とする方・高血症の方等々）がご使用の場合、必ずかかりつけの医師・専門家にご相談ください。
- 7) 機器を平らな場所に置いて使用し、床やカーペットの表面の損傷を防ぐために保護マットを敷いてください。安全のために、訓練機器と障害物の距離は0.5メートル以上離してください。
- 8) 各部の機能が正しく作動しているかどうか、ネジ・ボルト等の緩みがないか、使用前に点検してください。
- 9) 本機を分解・改造しないでください。内部点検や修理をする際には当社までご相談ください。同時に組み立てやメンテナンスのプロセスでノイズが聞こえた場合、また欠陥部品を見つけた場合は当社までご連絡ください。
- 10) 乗降する場合には、ハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が製品及び使用者を押し、引いたりしないでください。運動の妨げとなり且つ安全性を損ないケガをする場合があります。
- 11) 同時に2人以上で乗らないでください。人間以外の動物・物を載せないでください。



注意

仕様上の注意事項

- 1) トレーニングの前後にストレッチ（準備体操）を行ってください。（トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。そのままにしておくと筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。ストレッチは、必ずトレーニング前後に行う習慣をつけましょう。
- 2) 食後のトレーニングは差し控えてください。（本来胃に流れるべき血液が流れにくくなり、消化に影響を与えます）食後2時間位あけてトレーニングをしてください。
- 3) 本機ご使用の時は運動靴を履き、駆動部に巻き込まれる恐れのない（紐等のない）服装でご使用ください。
- 4) 正しい使用方法以外でトレーニングはおやめください。
- 5) 本機は準業務用のトレーニング機器として開発しています。それ以外の用途で使用なさないでください。
- 6) 異物を製品内部に入れないでください。異物が入ったまま使用すると、故障の原因となります。
- 7) 体重 150Kg を超える方はご使用にならないでください。

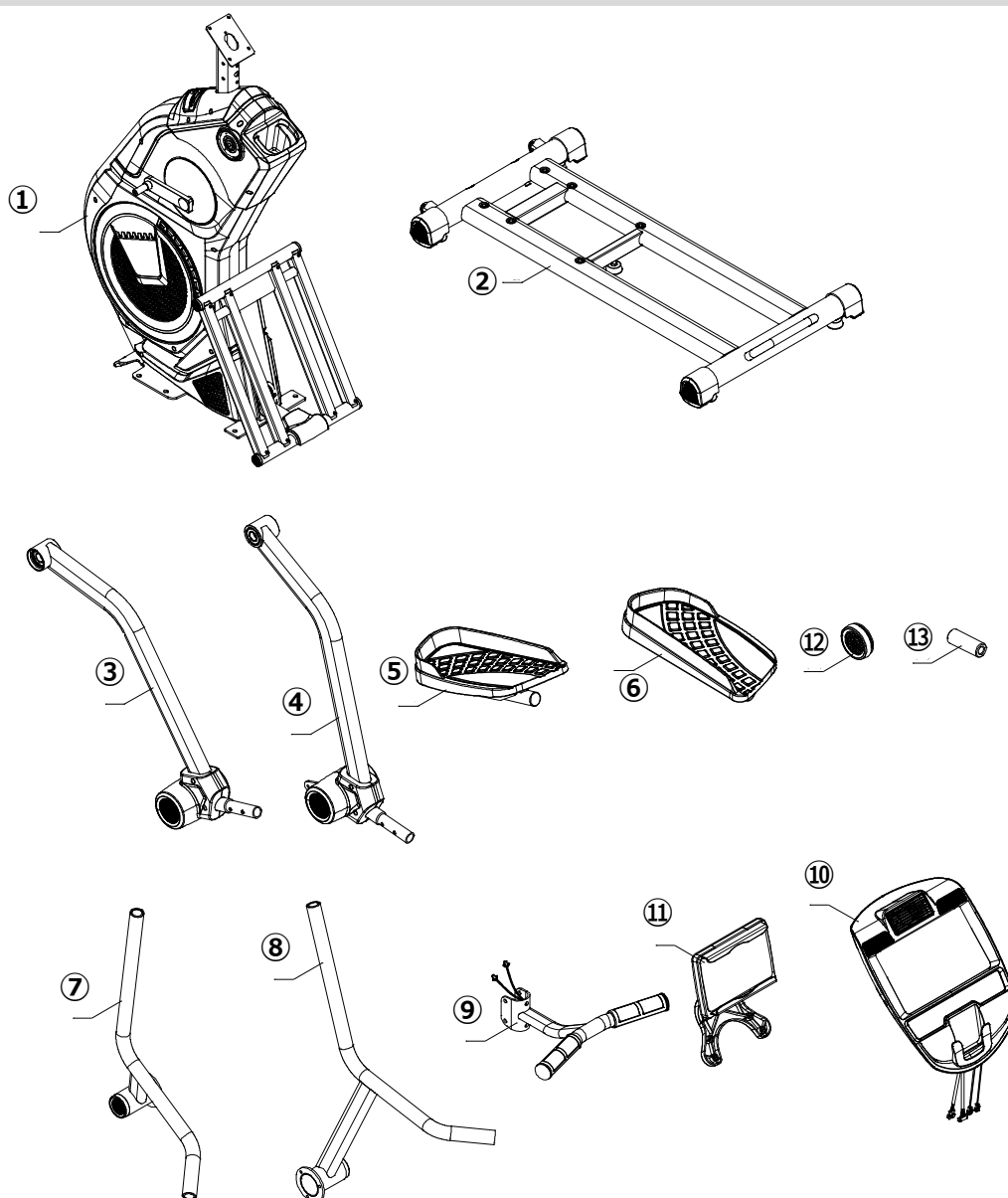
保管上の注意事項

- 1) 幼児が触らないよう安全に管理してください。
- 2) ご使用前にはハンドル・手すり・接合部分のガタや、緩み等がないよう確認してください。
- 3) 使用中の運動が十分確保できる水平な床面に設置してください。
- 4) 使用場所の周囲に物を置くと、思いがけないケガや事故につながりますので、整理整頓してからご使用ください。
- 5) 組立ての際に、床を傷つける場合があります。布やカーペットなどを敷くなど、養生で床を保護してください。
- 6) 本機ご使用にあたっては、床保護を目的にマットの使用をお勧めします。
- 7) 本機を廃棄する場合は、各自治体の推奨する方法に従って処理してください。
- 8) 次の場所に設置、保管しないでください。（サビの発生、負荷の調節不調、メーター等の故障の原因となります）
 - ・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
 - ・屋外の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
 - ・磁気や電氣的雑音の発生しやすいものの近く

仕様

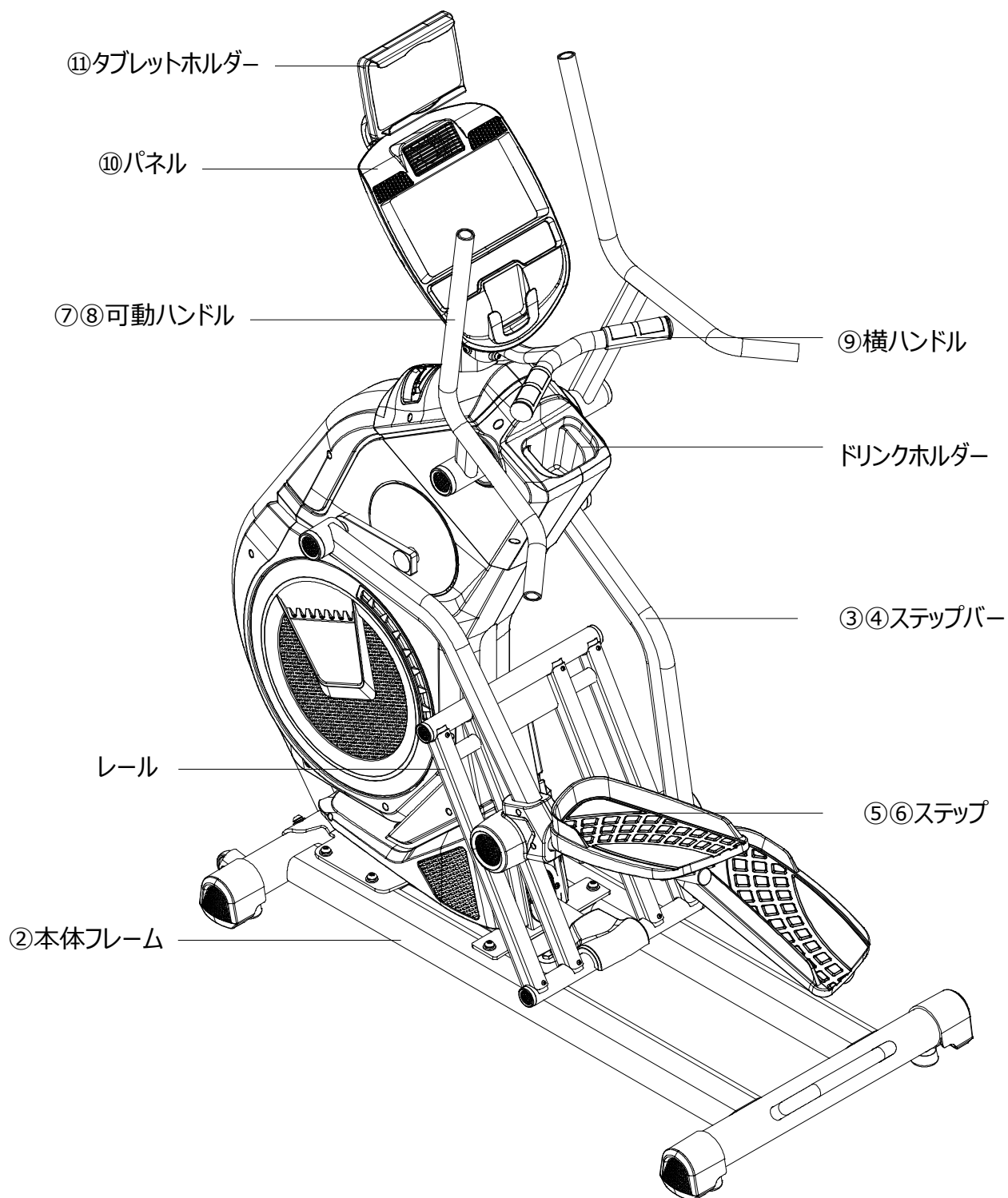
品名	クライムステッパー（準業務用）	連続使用時間(分)	120
品番	DK-J15	体重制限(kg)	150
材質構造	スチールパイプ・ABC 樹脂・ウレタン等	適応身長(cm)	150~190
目標設定	時間/距離/カロリー	負荷	24 段階(電動)
心拍測定	ハンドグリップ式	製造国	中国
メーター/表示	時間/距離/カロリー/速度/負荷/角度/WATT/心拍数	床からペダルまでの距離(cm)	約 28~56
使用用途	準業務用	簡易体脂肪測定	有り
製品重量(kg)	115	本体サイズ(cm)	88×166×178
梱包重量(kg)	132	梱包サイズ(cm)	50×143×104
電源/電源コード	100V/2.0m	移動用キャスター	有り
プログラム	12 パターン	電動角度調整	15 段(5 ミリ単位、最高 75 ミリまで)

主要なパーツ

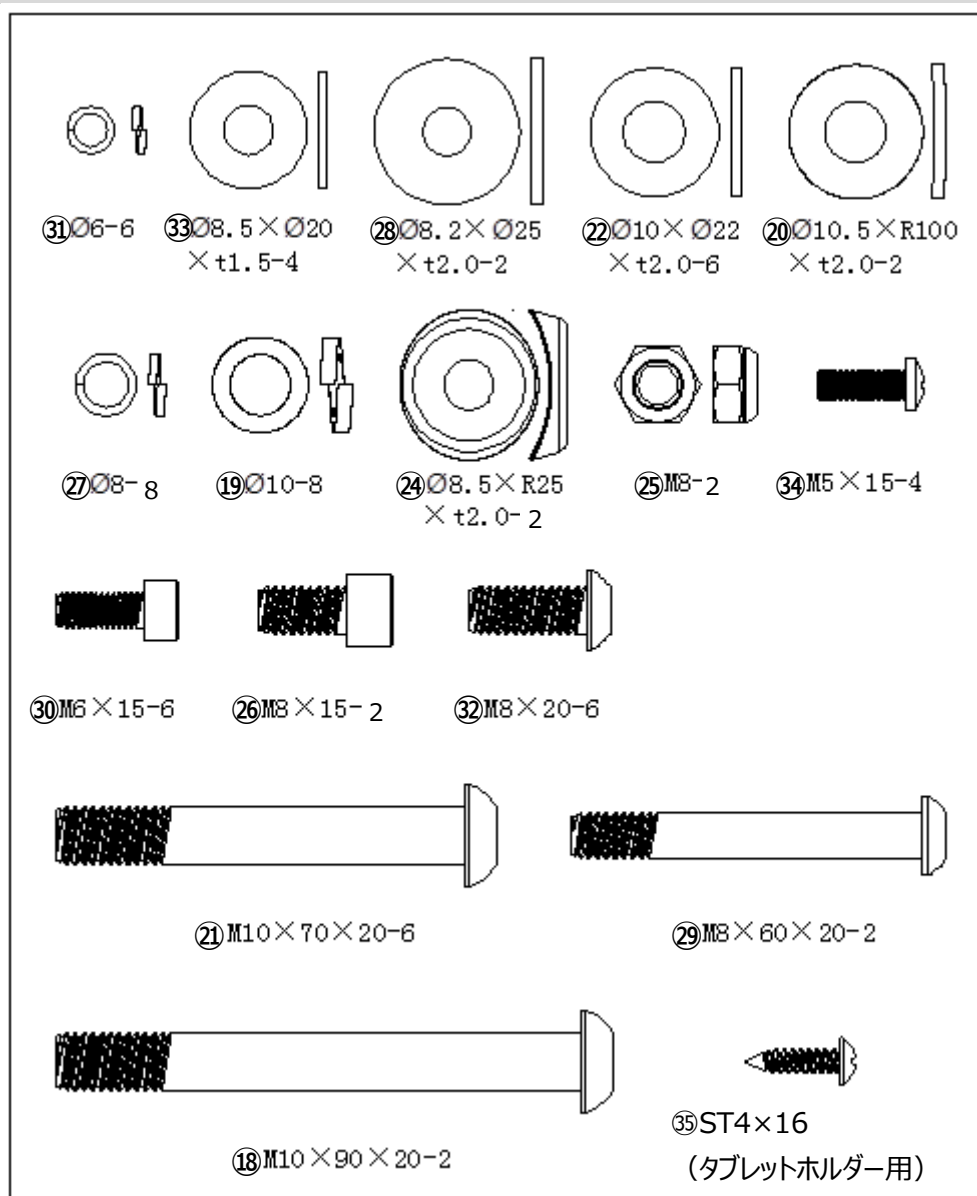


番号	名称	数量	番号	名称	数量
①	本体	1	⑧	右側可動ハンドル	1
②	本体フレーム	1	⑨	横ハンドル	1
③	左側ステップバー	1	⑩	パネル	1
④	右側ステップバー	1	⑪	タブレットホルダー	1
⑤	左側ステップ	1	⑫	パイプキャップ	2
⑥	右側ステップ	1	⑬	ローラーリミットソケット	2
⑦	左側可動ハンドル	1			

各部名称

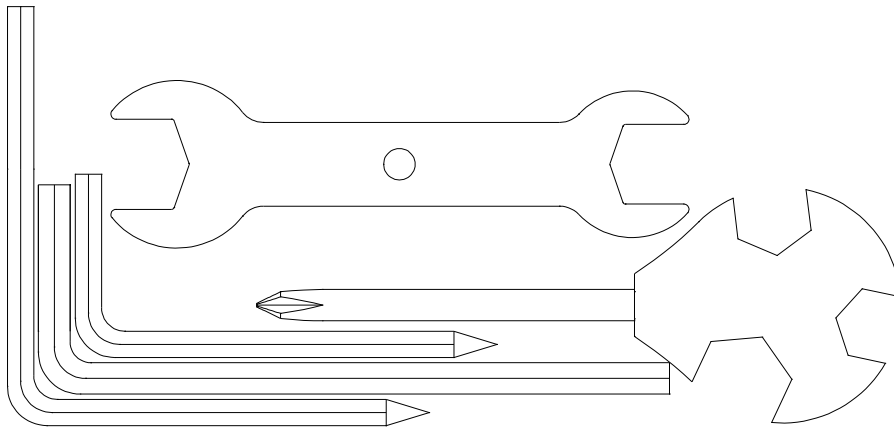


パーツ一覧



No.	名称	規格	数量	No.	名称	規格	数量
①⑧	六角穴付きボルト	M10×90×20	2	②⑧	フラットワッシャー	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
①⑨	弾性ワッシャー	Φ10	8	②⑨	六角穴付きボルト	M8×60×20	2
②①	六角穴付きボルト	M10×70×20	6	③①	弾性ワッシャー	Φ6	6
②②	フラットワッシャー	Φ10×Φ22×2.0	6	③②	六角穴付きボルト	M8×20	6
②④	亀ワッシャー	Φ8.5×R25×t2.0	2	③③	フラットワッシャー	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
②⑤	六角ロックナット	M8	2	③④	ネジ	M5×15	4
②⑥	六角穴付きボルト	M8×15	2	③⑤	ビス	ST4×16 オプション (タブレットホルダー用)	4
②⑦	弾性ワッシャー	Φ8	8				

工具一覧



名称	規格	数量
L字レンチ	5×80×80S	1
L字レンチ	5×35×85S	1
L字レンチ	6×40×120	1
ドライバーレンチ	14×17×75	1
スパナ	15#&17#	1

組立手順

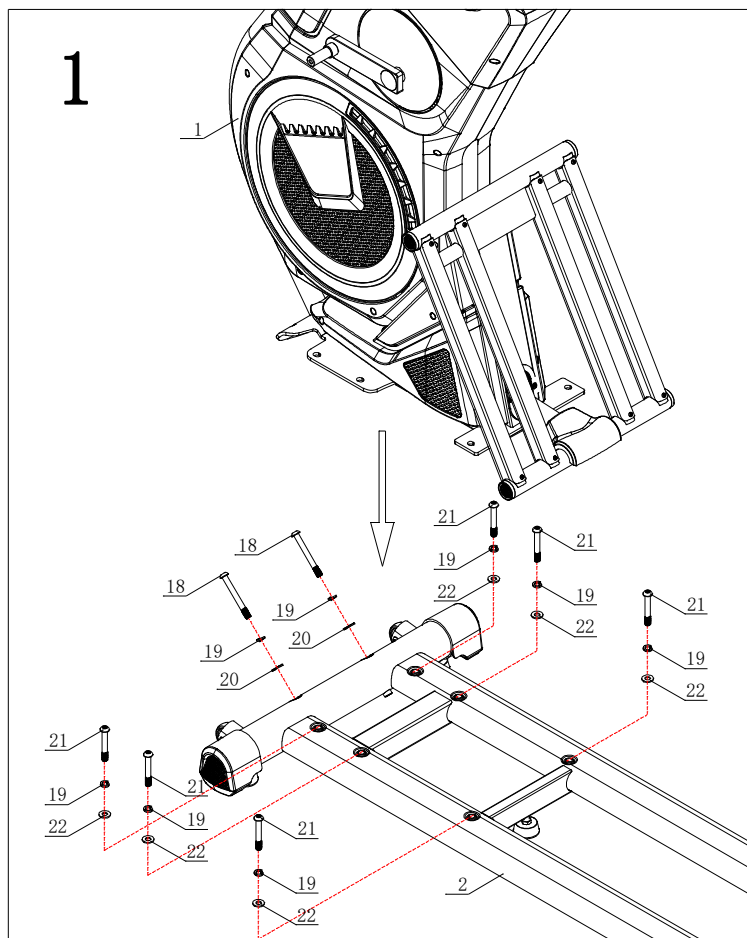
■ 組立を始める前のご注意

- ・作業をする前に、部品と必要な道具が全部揃っているかを確認して下さい。
(本体などに仮止めしている場合もございます。ご注意ください。)
- ・開梱及び組立時は、必ず大人2名以上で行って下さい。
- ・広い場所を確保した上で作業を始めて下さい。
- ・本機を箱から出す場合、天地(上下)に注意して開梱し本体が床面と水平になる状態で組立を行って下さい。
- ・組立時、ボルトは仮締めにして、全体が組み上がってから増し締めして下さい。
- ・Step 1 から順番に組み立てて下さい。各パーツに、ボルト類が仮止めされている場合があります。
尚、出荷時点で仮止めたボルト類が、欠落しているケースが散見されます。梱包の内側もご確認下さいますようお願い致します。
- ・本体に仮止めしてあるネジ類を外す必要がある場合は、その部位の作業工程の直前に外して下さい。
先に外してしまうと、どの部分のネジなのか判別がつきにくい場合がありますのでご注意ください。

Step 1 ▶ 本体と本体フレームの取り付け方法

- 【① 本体】を【② 本体フレーム】に取り付けます。
- 【② フラットワッシャー】×6、
- 【⑱ 弾性ワッシャー】×6、
- 【㉑ 六角穴付きボルト】×6と
- 【⑳ 波ワッシャー】×2、
- 【⑱ 弾性ワッシャー】×2、
- 【⑱ 六角穴付きボルト】×2 で固定します。

※ボルトは仮締めにして、全体が組み上がってから増し締めして下さい。

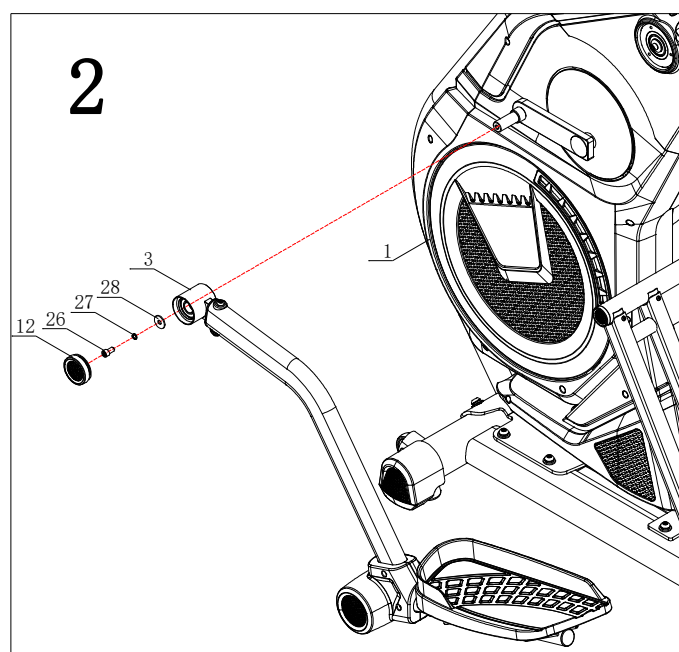


Step 2 ▶ 本体と左側ステップバーの取り付け方法

- 【③ 左側ステップバー】を【① 本体】の左側のクランクに取り付けます。

(その際、左側クランクの軸に潤滑油 (グリス) を塗ります。)

- 【㉘ 平ワッシャー】×1、
- 【㉗ 弾性ワッシャー】×1、
- 【㉚ 六角穴付きボルト】×1 で固定し、最後に【⑫ パイプキャップ】を【③ 左側ステップバー】に取り付けます。



Step 3 ▶ 本体と右側ステップバーの取り付け方法

【④ 右側ステップバー】を【① 本体】の右側のクランクに取り付けます。

(その際、右側クランクの軸に潤滑油(グリス)を塗ります。)

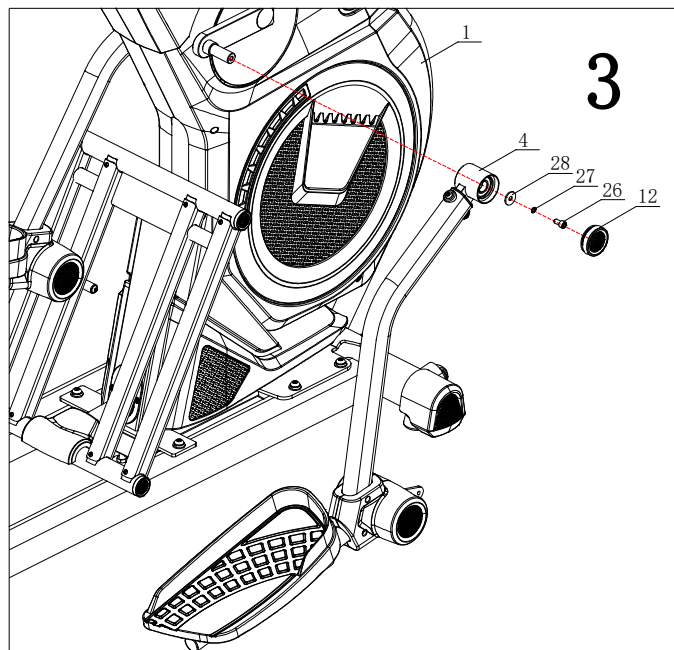
【⑳ 平ワッシャー】×1、

【㉑ 弾性ワッシャー】×1、

【㉒ 六角穴付きボルト】×1 で固定します。

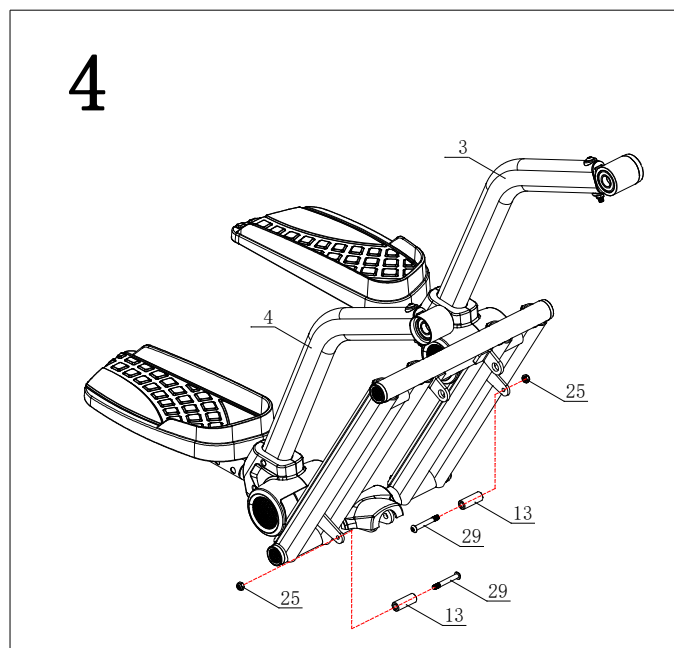
最後に【㉓ パイプキャップ】を

【④ 右側ステップバー】に取り付けます。



Step 4 ▶ ステップバーとローラーリミットソケットの取り付け方法

1. 【㉔ ローラーリミットソケット】を【③ 左側ステップバー】に【㉕ 六角穴付きボルト】×1、【㉖ 六角ロックナット】×1 で固定します。
2. 同じ方法で、【㉔ ローラーリミットソケット】を【㉕ 六角穴付きボルト】×1、【㉖ 六角ロックナット】×1 で【④ 右側ステップバー】に固定します。
3. 本体フレームのレールに潤滑油(グリス)を塗ります。



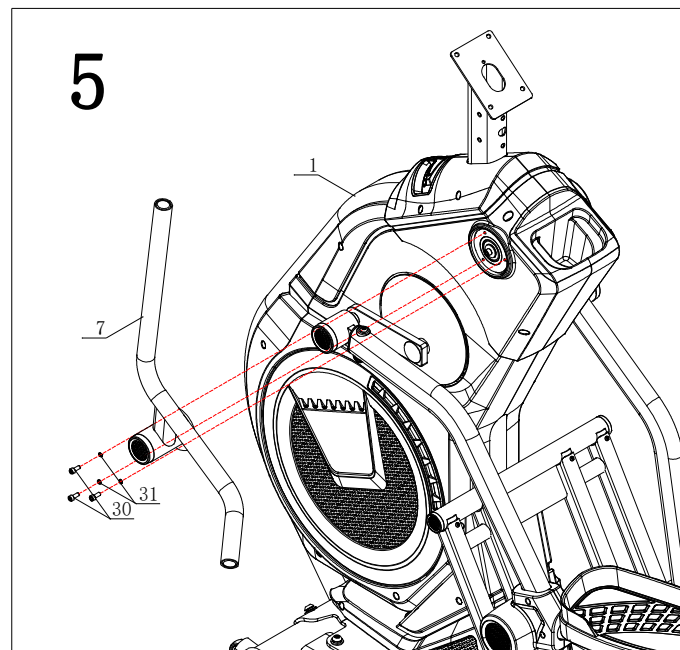
Step 5 ▶ 本体と左側可動ハンドルの取り付け方法

【⑦ 左側可動ハンドル】を【① 本体】の左側に
取り付けます。

【③① 弾性ワッシャー】×3、

【③② 六角穴付きボルト】×3 で固定します。

※ボルトは仮締めにして、全体が組み上がって
から増し締めして下さい。



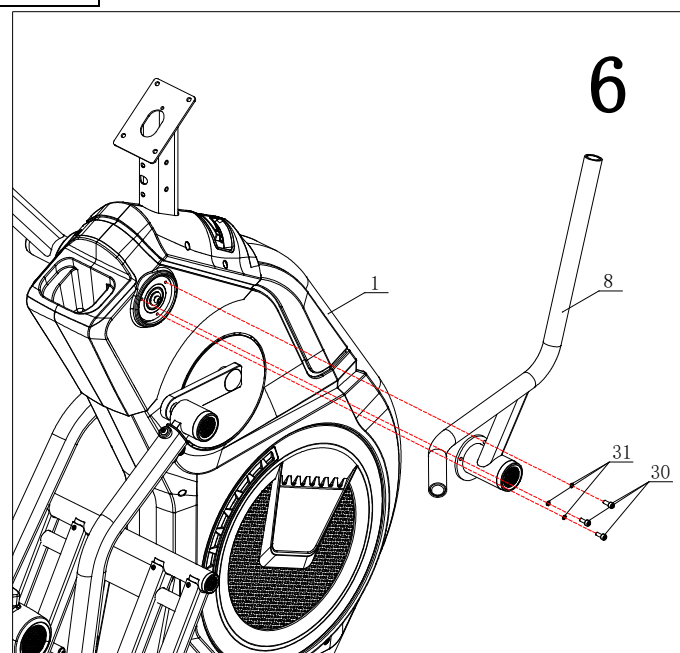
Step 6 ▶ 本体と右側可動ハンドルの取り付け方法

【⑧ 右側可動ハンドル】を【① 本体】の右側に
取り付けます。

【③① 弾性ワッシャー】×3、

【③② 六角穴付きボルト】×3 で固定します。

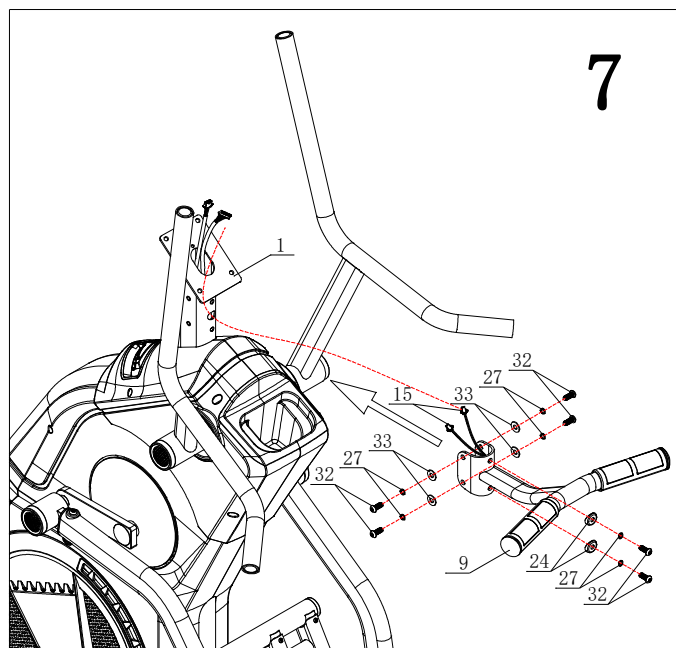
※ボルトは仮締めにして、全体が組み上がって
から増し締めして下さい。



Step 7 ▶ 本体と横ハンドルの取り付け方法

- 【⑨ 横ハンドル】から出ている【⑮ コネクタ】を
- 【① 本体】のポストのネジ穴に通し、
- 【⑨ 横ハンドル】を【① 本体】に取り付けて、
- 【③③ 平ワッシャー】×4、
- 【②⑦ 弾性ワッシャー】×2、
- 【③② 六角穴付きボルト】×2、
- 【②④ 亀ワッシャー】×2、
- 【②⑦ 弾性ワッシャー】×2、
- 【③② 六角穴付きボルト】×2 で固定します。

※ボルトは仮締めにして、全体が組み上がって
から増し締めして下さい。

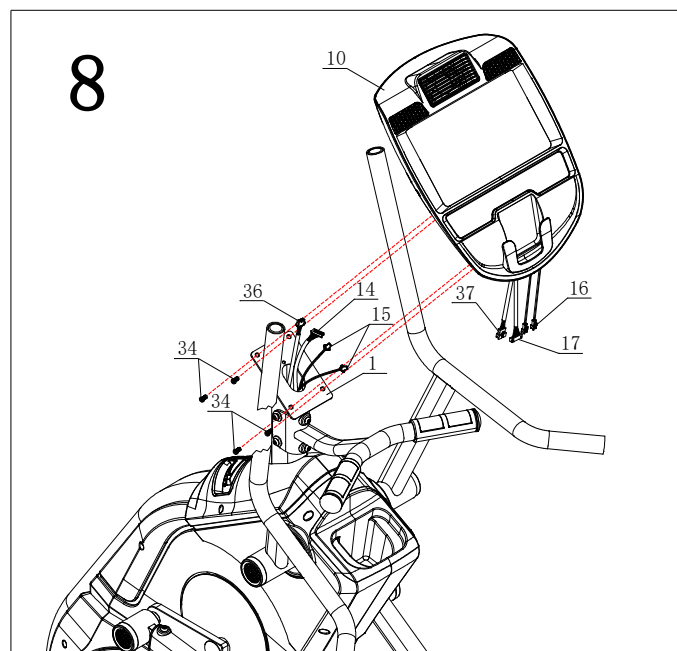


Step 8 ▶ 配線の接続と本体とパネルの取り付け方法

1. 【⑩ パネル】から出ている
【⑰ 通信コネクタ A】と、
【① 本体】から出ている
【⑭ 通信コネクタ A】をつなぎます。

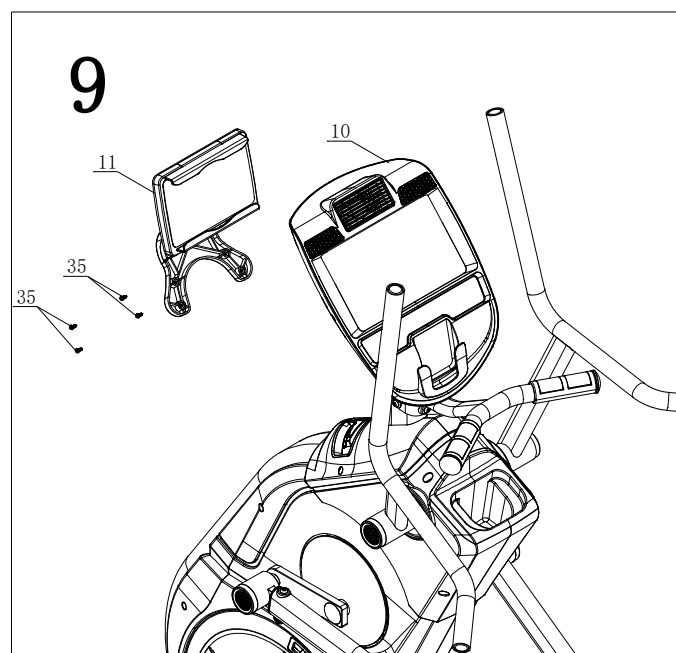
パネルから出ている【⑰ 心拍コネクタ】×2 本と、
本体から出ている【⑮ コネクタ】×2 本をつなぎ、
パネルから出ている【⑳ 通信コネクタ B】と
本体から出ている【㉑ 通信コネクタ B】をつなぎ
ます。

2. 【⑩ パネル】を【① 本体】のポストに取り付け
て、【③④ネジ】×4 本で固定します。



Step 9 ▶ タブレットホルダーの取り付け方法

- 【11】 タブレットホルダー】を
- 【10】 パネル】に取り付けて、
- 【35】 ビス】×4 本で固定します



液晶操作パネルについて



ボタン機能の説明

[RECOVERY](リカバリー)	運動終了後に、心拍数の回復状況を測定します。
[MODE](モード)	運動開始前に、パネル表示切替や設定数値の確定をします。
[PROGRAM](プログラム)	運動開始前に、プログラムを選択します。
[BODY FAT](体脂肪)	停止状態時、簡易体脂肪測定するボタン。 体脂肪率（5.0%～50%）とBMI（0～50）を測定します。
+ (アップボタン)	負荷レベルを上げる。プログラムを選択する、または設定数値を増やします。
- (ダウンボタン)	負荷レベルを下げる。プログラムを選択する、または設定数値を減らします。
[RESET](リセット)	停止状態時または設定モードのときにこのボタンを押すと、メインメニューに戻ります。 2秒間長押しすると、コンソールを再起動し、ユーザープロフィール設定モードから開始します。
[START/STOP](スタート/ストップ)	運動を開始するとき/終了するときに押します。 運動中にボタンを押して停止するとき、設定値は全て残ります。
[INCLINE](傾斜)▲	傾斜レベルを上げます。 (1段階:0.8度・15段階:12度)
[INCLINE](傾斜)▼	傾斜レベルを下げます。 (1段階:0.8度・15段階:12度)

表示機能の説明

[TIME](時間)	運動している時間を表示します。目標設定時は、残り時間を表示します。 (カウントアップ)目標値を設定していない場合、0:00から時間をカウントアップします。 (カウントダウン)目標時間を設定すると、0になるまで時間をカウントダウンし、0になったら8秒間アラームが鳴り、システムを終了します。 -表示範囲は0:00～99:59です。設定範囲は0:00～99:00です。
------------	---

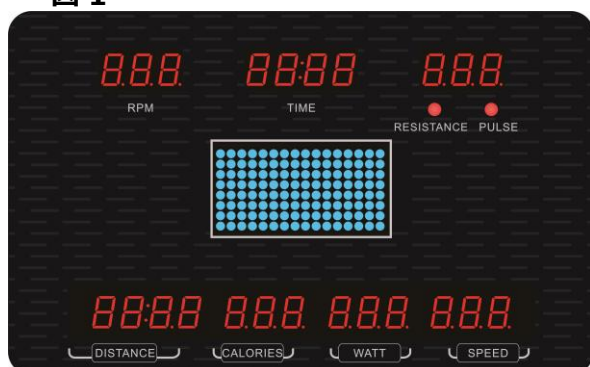
[SPEED](スピード)	<p>運動時の速度を表示します。</p> <p>-運動開始時、センサーからの入力がある場合、3秒ごとにトレーニング速度を画面に表示します。4.6秒間センサーからの入力がないと、スピードの値は0になります。</p> <p>-表示範囲: 0.0~最大99.9 KM/H。</p> <p>-スピードとRPMの値は交互に6秒ごとに表示されます。</p>
[RPM](回転数)	<p>回転数を表示します。</p> <p>スタートモードのときに、センサーからの入力がある場合、3秒ごとに毎秒回転数(RPM)を画面に表示します。4.6秒間センサーからの入力がないと、RPMの値は0になります。表示範囲は0~最大999です。スピードとRPMの値は交互に6秒ごとに表示されます。</p>
[CALORIES](カロリー)	<p>運動時のカロリーが表示されます。目標設定時は、残りのカロリーが表示されます。(カウントアップ)目標値を設定していない場合、0.0からカロリーをカウントアップします。(カウントダウン)目標カロリーを設定すると、0になるまでカロリーをカウントダウンし、0になったら8秒間アラームが鳴り、システムを終了します。</p> <p>表示範囲は0~999カロリーです。設定範囲は0~990カロリー。</p>
[DISTANCE](距離)	<p>運動を行った距離を表示します。</p> <p>目標設定時は、0.1km単位で残りの距離を表示します。(カウントアップ)目標値を設定していない場合、0.0から距離をカウントアップします。(カウントダウン)目標距離を設定すると、0になるまで距離カウントダウンし、0になったら8秒間アラームが鳴り、システムを終了します。</p> <p>表示範囲は0.0~99.9km(ml)です。設定範囲は0.0~99.0km(ml)。</p>
[PULSE](心拍数)	<p>心拍数が目標設定値に達すると、ビービーというアラームが鳴って知らせます。脈拍の入力がある場合、ユーザーの心拍数を7.5秒ごとに表示します。脈拍の入力がない場合は、6秒で[PULSE] (心拍数) に0が表示されます。</p> <p>表示範囲はP-30~230です。設定範囲は0-30~230。</p>
[WATT](ワット)	<p>トレーニング中のパワー消費量を表示します。</p> <p>センサーからの入力がある場合、3秒ごとにワット値を表示します。センサーからの入力がないと、4.6秒でワット値に0が表示されます。</p> <p>表示範囲は0~999です。</p>
[MANUAL](マニュアル)	<p>負荷レベルを手動で調整できます。</p>
[PROGRAM](プログラム)	<p>予め用意されている12種類のプログラムから選択するモードです(P1~P12)。</p>
[USER](ユーザー)	<p>ユーザーオリジナルの負荷レベルのプログラムを作成します。</p>
[H.R.C.] (ハートレート コントロールモード)	<p>目標の心拍数から負荷を自動変化するハートレート(心拍数)コントロールモードです。「55%、75%、90%、TAG」の4つのモードから選択できます。</p>
[WATT CONSTANT] (一定ワット)	<p>設定された運動量を保つように、負荷レベルを自動で変化させてくれるモード。</p>

操作方法

1.電源オン

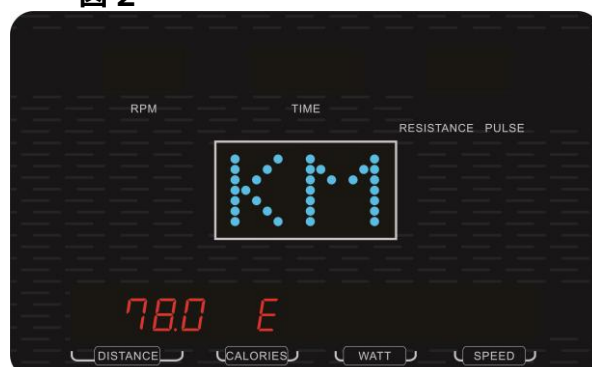
(1) **リセットボタン** [RESET]を2秒間押し、電源を接続します。
1秒間ブザー音が鳴り、2秒間ディスプレイのLEDがすべて点灯します。

図 1



(2)次に、中央のウィンドウにホイール径と KM(または ML)が表示され、
カロリー [CALORIE] ウィンドウに「E」(または「A」)が表示されます。
次にユーザープロフィール設定モードに進みます。

図 2



2.ユーザープロフィール設定

(1) システムのデフォルトのユーザーグループは **U1** です。
上 [UP] または 下 [DOWN]を押して U1~U4 の範囲で選択します。
モードボタン [MODE]を押して確定します。

図 3

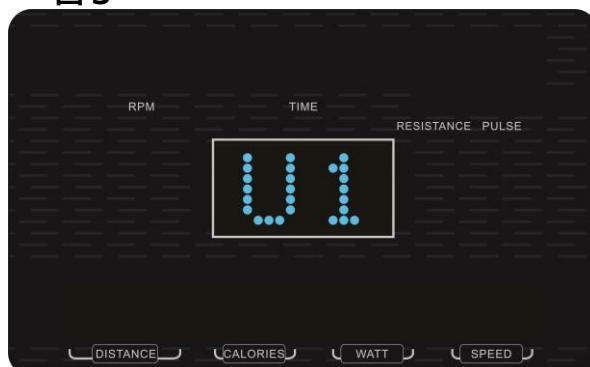
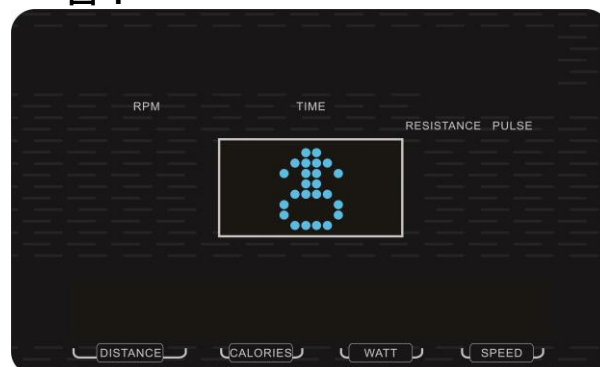


図 4



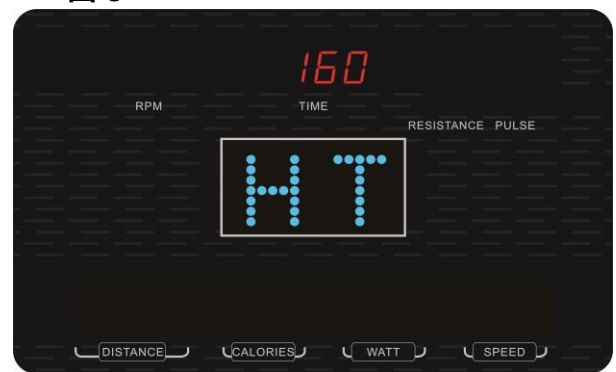
(3)年齢 [AGE]を設定します。

図 5



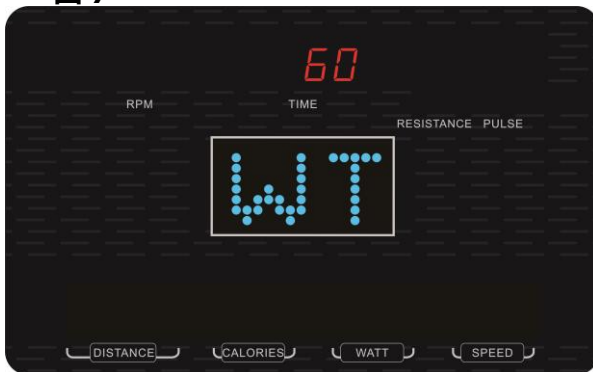
(4)身長 [HEIGHT]を設定します。

図 6



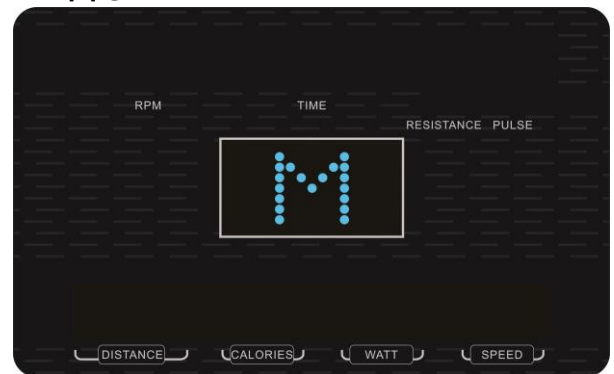
(5)体重 [WEIGHT]を設定し、
モード [MODE]を押して確定します。

図 7



(6)設定が完了すると、機能選択ページに
進みます。

図 8



- 性別 [SEX] : 女性 [Female] / 男性 [Male]
 - 年齢 [AGE] : 1~99(デフォルト値は前回の入力値)
 - 身長 [HEIGHT] : 100~200cm(デフォルト値は前回の入力値)
 - 体重 [WEIGHT] : 20~150kg(デフォルト値は前回の入力値)
- を設定します。

3.電源オフ

4 分間 RPM 信号の入力がないと、LED とコンソールはスリープモードになります。

電力供給を止めなければ、ユーザーがボタンをどれか押すかペダルをこぎはじめると、スリープから復帰します。

4. トレーニングモードの選択

ユーザーデータ [USER DATA] の設定後に、メインメニューに移動して、ユーザーは「P」([PROGRAM]) **プログラムボタン** を押すか、「+/-」を押して以下を選択します。

Ⓜ マニュアル [MANUAL] (図 9)

Ⓟ プログラム [PROGRAM] (図 10)

Ⓤ ユーザー USER (図 11)

♡ [H.R.C.] (図 12)

Ⓦ ワット [WATT] (図 13)

中央のウィンドウの LED が点灯し、**モードボタン** [MODE] を押して確定します。
メインメニューで、**スタート/ストップボタン** [START/STOP] を押して、マニュアルモードに入ることもできます。

図 9

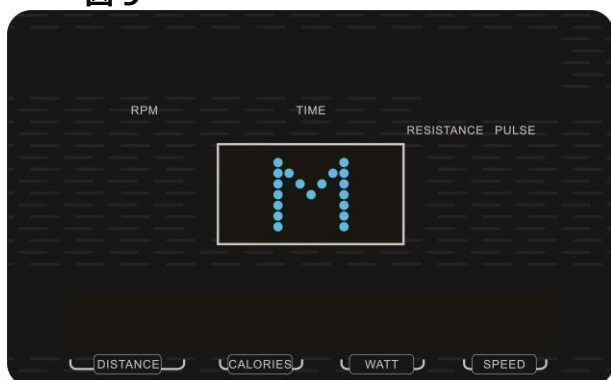


図 10

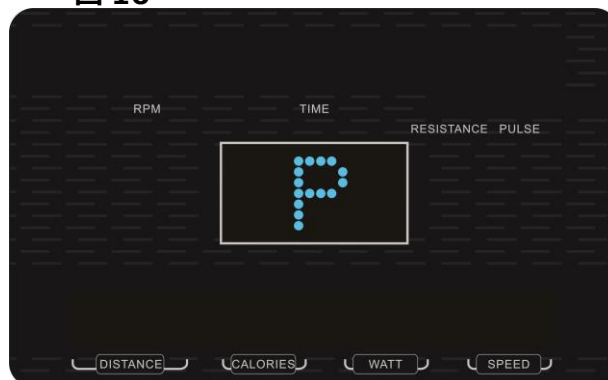


図 11

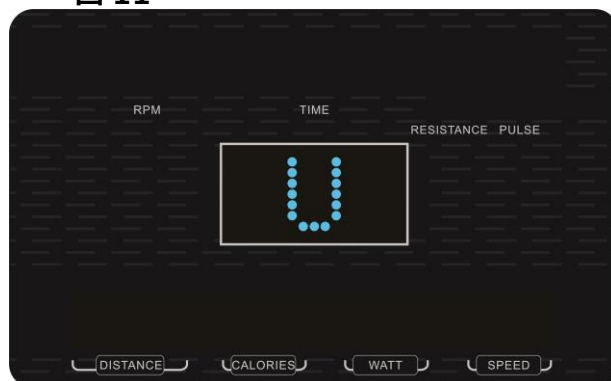


図 12

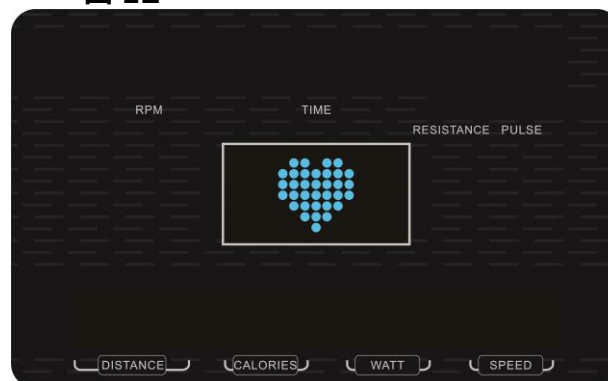
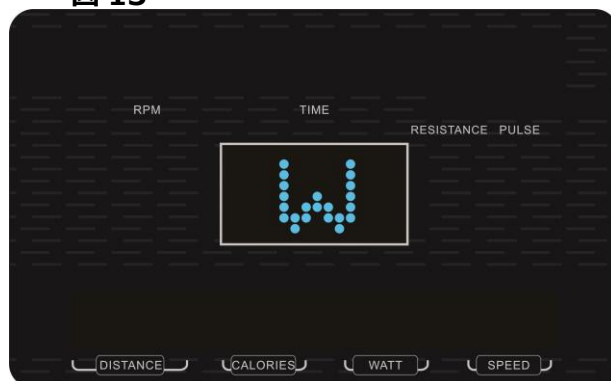


図 13



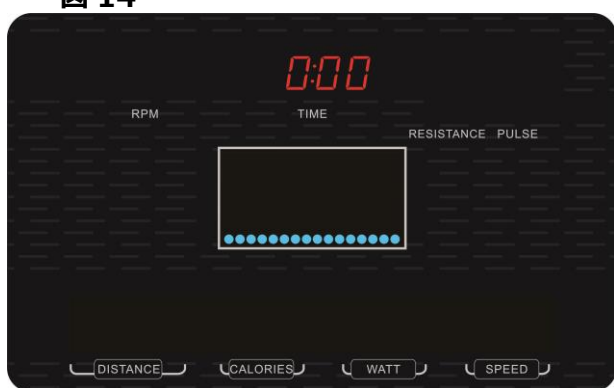
5-1. マニュアルモード

メインメニューで、「P」[PROGRAM] **プログラムボタン**を押すか、「+/-」を押してマニュアル「M」を選択し、**モードボタン** [MODE]を押してマニュアルモードに入ります。
トレーニングの前に、**図 14～図 17**の値を調整して下さい。

■時間 [TIME]:点滅します (**図 14**)。
ユーザーは[+]または[-]ボタンを押して、
目標のトレーニング時間を 00:00～99:00 分の
間で設定できます。

モードボタン [MODE]を押して確定します。

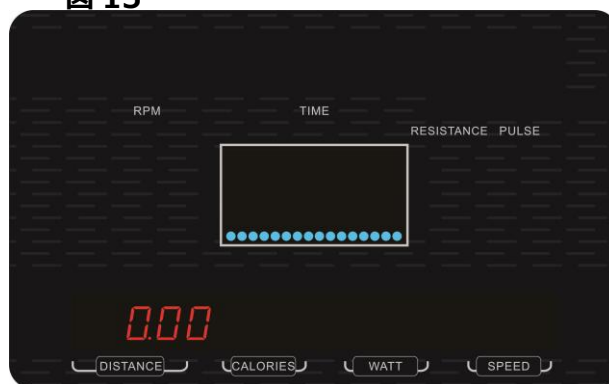
図 14



■距離 [DISTANCE]:点滅します (**図 15**)。
ユーザーは[+]または[-]ボタンを押して、
目標の距離を 0.0～99.0 の間で設定できます。

モードボタン [MODE]を押して設定を確定しま
す。

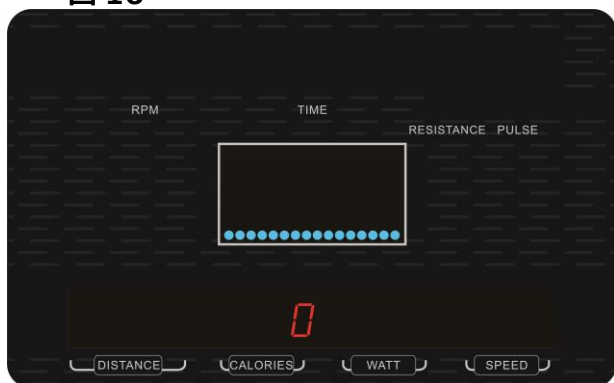
図 15



■カロリー [CALORIES]が点滅します (**図 16**)。
ユーザーは[+]または[-]ボタンを押して
目標のカロリーを 0～990 の間で設定できます
(10 ごとにアップ/ダウンします)。

モードボタン [MODE]を押して設定を確定します

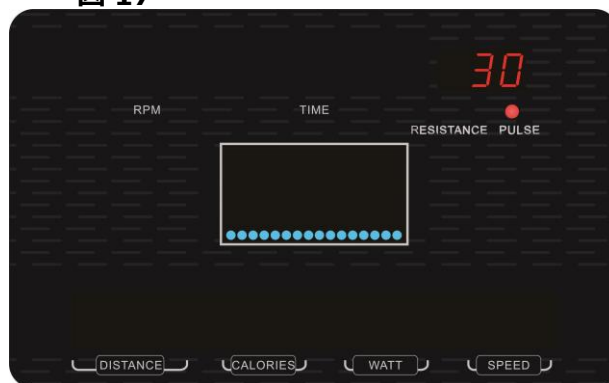
図 16



■心拍数 [PULSE]:点滅します (**図 17**)。
[+]または[-]ボタンを押して目標の心拍数を
0-30～230 の間で設定します。

モードボタン [MODE]を押して設定を確定します。
心拍数を正しく計測できるように、ハンドグリップのセンサ
ーを握ります。

図 17



設定中は、時間[TIME]・距離[DISTANCE]・カロリー[CALORIES]表示が点灯します。

調整する値が点滅しますので、[+]または[-]ボタンを押して設定します。

[+]または[-]ボタンを長押しすると、値が増加/減少し続けます。

トレーニングを開始すると、心拍数 [PULSE]の LED が点灯して心拍数を表示します。

※心拍数の計測中は、両手でハンドグリップを握っている必要があります。

ハンドグリップセンサーで心拍数を読み取れないと、心拍数 [PULSE]ウィンドウに「P」が表示されます。

スタート/ストップボタン [START/STOP]ボタンを押してトレーニングを開始します。

トレーニング中に、ユーザーは[+]または[-]ボタンを押して負荷レベルを調整できます。

負荷レベルを調整するときは、負荷[RESISTANCE]のレベル[LEVEL]の値が 2 秒間表示され、次に心拍数[PULSE]の値が表示されます。

時間の経過目安は、パネルセンター部に表示されます（青いドットが目標設定時間の $\frac{1}{16}$ ごとに左から1つずつ点滅し、進んでいきます）。

目標設定値のカウントダウンが 0 になると、モニターは自動的に終了します。

スタート/ストップボタン [START/STOP]を押してトレーニングを終了することもできます。

リセットボタン [RESET]を押すとメインメニューに戻ります。

5-2. プログラムモード

[+]または[-]ボタンを押し、「P」を表示させてください。**モードボタン** [MODE]を押してプログラムモードに入ります。プログラムモードに入ると、選択できるプログラム設定が全部で 12 種類あります（P1～P12）（**図 18～29**）。

図 18

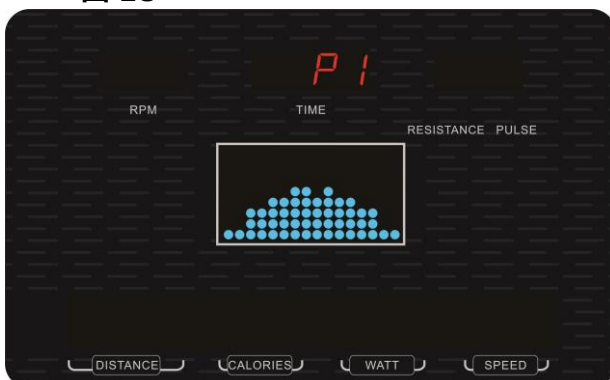


図 19

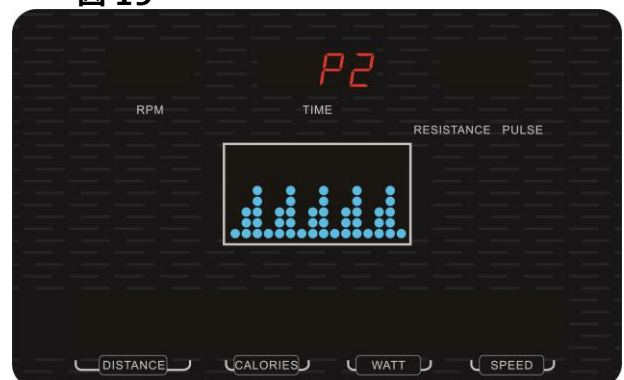


图 20



图 21

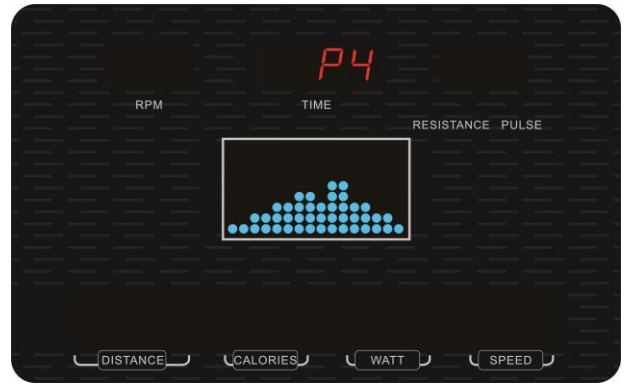


图 22



图 23

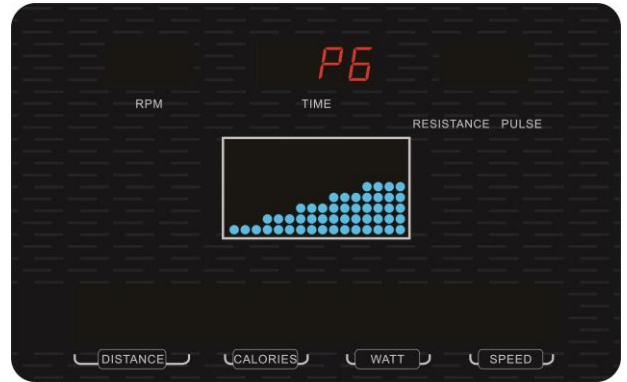


图 24

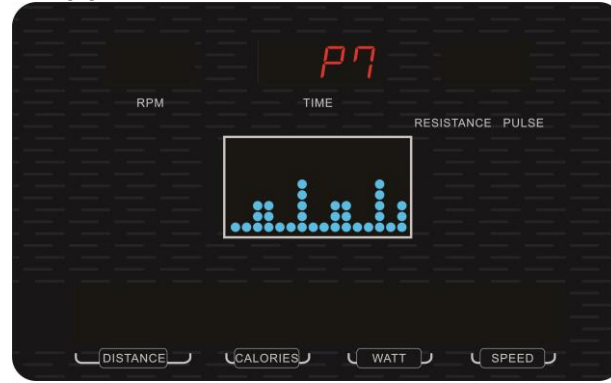


图 25



图 26

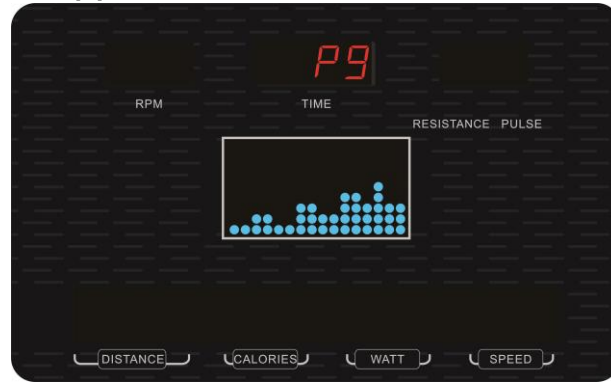


图 27

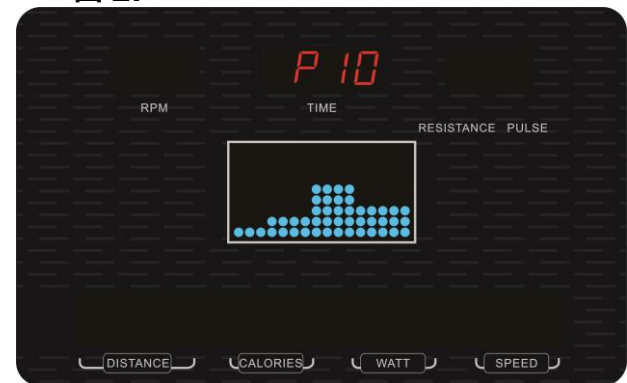


図 28



図 29



[+]または[-]ボタンを押して、希望のプログラムを1つ選び、
モードボタン [MODE]を押して確定します。
トレーニングの前に、図 30～図 31 の値を設定してください。

■時間 [TIME]:点滅します (図 30)。

ユーザーは[+]または[-]ボタンを押して、目標のトレーニング時間を 00:00～99:00 の間で設定できます (図 31)。

図 30

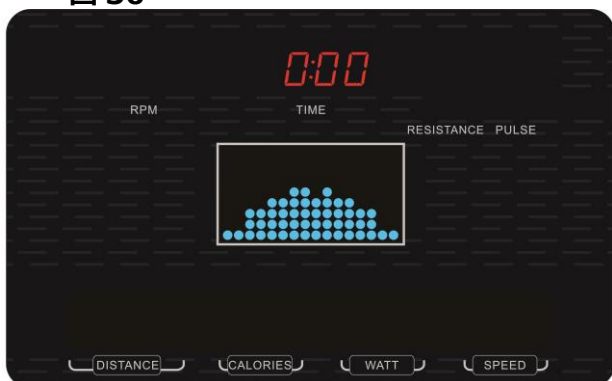
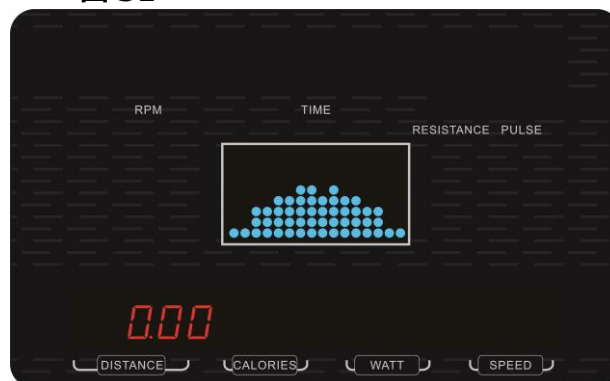


図 31



■距離 [DISTANCE]:点滅します。

[+]または[-]ボタンを押して目標距離を 0.0～99.0 の間で設定できます。

モードボタン [MODE]を押して設定を確定します。

■カロリー[CALORIES]:点滅します。

ユーザーは[+]または[-]ボタンを押して目標カロリーを 0～990 の間で設定できます (10 ごとにアップ/ダウンします)。

モードボタン [MODE]を押して設定を確定します。

■心拍数 [PULSE]: 点滅します。 [+]または[-]ボタンを押して目標心拍数を 0-30～230 の間で設定できます。

モードボタン [MODE]を押して設定を確定します。

[START/STOP] (スタート/ストップ) ボタンを押してトレーニングを開始します。

トレーニングモード中に、ユーザーが[+]または[-]ボタンを押すことでも負荷レベルを調整できます。負荷レベルを調整するとき、LEDの大窓に[LEVEL]（レベル）の値が2秒間表示されてから、[PULSE]（心拍数）の値が表示されます。

プリセットの目標データのカウンタダウンが0になると、モニターは自動的に終了します。

ユーザーが[START/STOP]（スタート/ストップ）ボタンを押すことでもトレーニングを終了できます。[RESET]（リセット）を押してメインメニューに戻ります。

5-3. ユーザーモード

[+]または[-]ボタンを押し、「U」を表示させてください。モードボタン [MODE]を押してユーザーモード[USER]に入ります。

このモードで、ユーザーが自分自身のプログラムを作成できます。パネルウィンドウの最初の青いドットが点滅を開始します。

次に[+]または[-]ボタンを押して、各ドット列の負荷レベルを調整し（図32）、モードボタン [MODE]を押して確定します。

プロフィールを完全にプログラムするには、16列を設定することになります。

設定を完了するか途中でやめるには、[MODE]（モード）ボタンを2秒間長押しします。

次に以下の値を調整します。

■時間[TIME]:点滅します（図33）。

[UP]（上）または[DOWN]（下）ボタンを押して、目標トレーニング時間を00:00~99:00の間で設定します。

スタート/ストップボタン [START/STOP]を押してトレーニングを開始します。

トレーニングモード中に、[+]または[-]ボタンを押すことでも負荷レベルを調整できます。

プリセットの目標データのカウンタダウンが0になると、モニターは自動的に終了します。

スタート/ストップボタン [START/STOP]を押すとトレーニングを再開できます。

その他の設定値は、以前のデータからカウンタダウンを続けます。ストップモードのときはリセットボタン [RESET]を押すとメインメニューに戻ります。

図 32

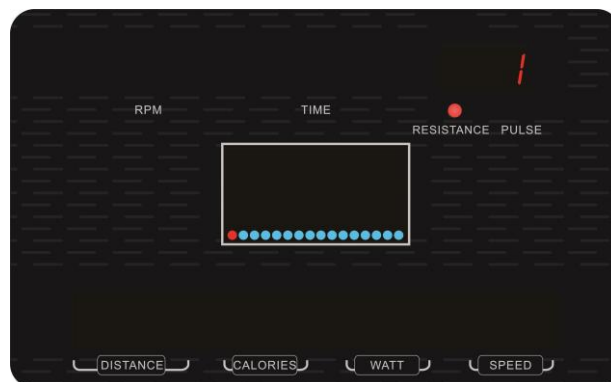
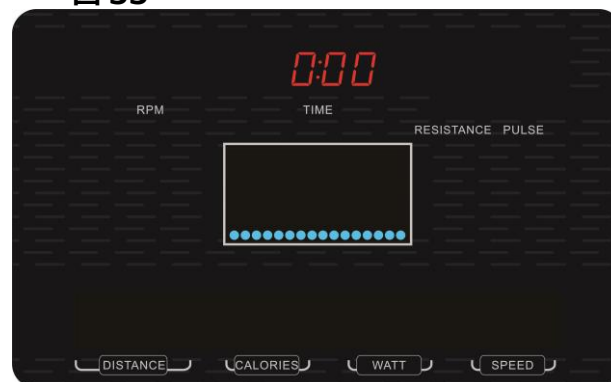


図 33



5-4. H.R.Cモード

[+]または[-]ボタンを押し、「♥」を表示させてください。モードボタン [MODE] を押し H.R.C.モードに入ります。H.R.C.モードで、[+]または[-]ボタンを押し 55%、75%、90%、TAG の 4 種類から選択します。LED が点滅します。

目標心拍数を手動で設定することもできますが、入力した年齢からシステムが自動算出した目標心拍数が、心拍数 [PULSE] ウィンドウに表示されます (図 34~37)。

図 34



図 35



図 36



図 37



モードボタン [MODE] を押し確定します。ユーザーが H.R.C に TAG を選択した場合は、画面にプリセットの 100 が表示されます。[+]または[-]ボタンを押し、目標心拍数を 30~230 の間で調整します。入力には [MODE] (モード) ボタンを押します。

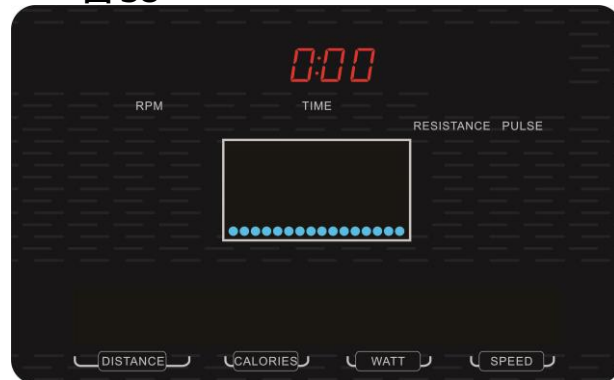
次に以下の値を調整します。

時間 [TIME]: 点滅します。

[+]または[-]ボタンを押し、目標トレーニング時間を 00:00~99:00 の間で設定できます (図 38)。

スタート/ストップボタン [START/STOP] を押しトレーニングを開始します。

図 38



トレーニング中は、現在の心拍数を基に負荷レベルが自動的に調整されます。

※H.R.C.モード使用中は、両手でハンドグリップを握っている必要があります。

脈拍が検知されないと、図 39 のように中央の LED が表示されます。

トレーニングを中断するには、ストップボタン [STOP] ボタンを押し、リセットボタン [RESET] を押してメインメニューに戻ります。

H.R.Cモードトレーニングメニュー	運動レベル
H.R.C 55%	【弱】ダイエット向けプログラム
H.R.C 75%	【中】健康維持向けプログラム
H.R.C 90%	【強】スポーツ向けプログラム

5-5. ワット管理モード

[+]または[-]ボタンを押し、「W」を表示させてください。

モードボタン [MODE] を押してワットトレーニングモードに入ります。

ワット[WATT]モードに入ると、ワット設定値の120が点滅します (図40)。

[+]または[-]ボタンを押し、10～350の間で5W刻みにワット値を調整できます。

モードボタン [MODE] を押して確定します。

次に以下の値を調整します。

時間 [TIME]:点滅します。

[+]または[-]ボタンを押し、目標トレーニング時間を00:00～99:00の間で設定できます (図 41)

スタート/ストップボタン [START/STOP] を押してトレーニングを開始します。

システムが、プリセットの目標ワットデータ、現在のRPM、トレーニングスピードを基にワットレベルを自動的に調整します。トレーニングスピードが速い場合は負荷レベルが下がります。そうでない場合は負荷レベルが上がります。

トレーニング終了時、ユーザーはリセットボタン [RESET] を押すとメインメニューに戻ります。

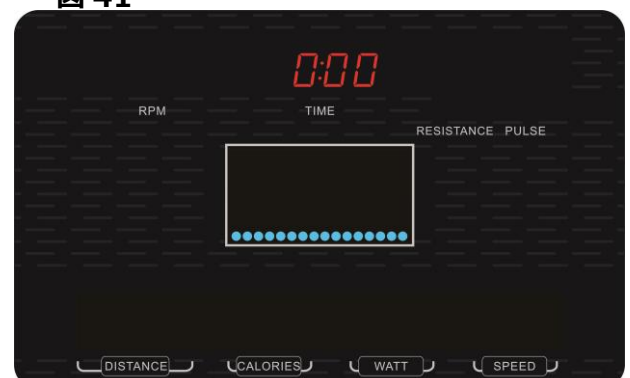
図 39



図 40



図 41



6. リカバリーモード

リカバリーモードは運動後のリカバリー状態を把握する機能です。

運動後にリカバリーボタン [RECOVERY] を押しください、ハンドグリップセンサーを握り続けるとリカバリー状態を F 1 ~ F 6 で表示します。

ハンドグリップセンサーで心拍数を読み取れない場合は、リカバリーボタン [RECOVERY] を押しても無効です。

心拍数の値が画面に表示されているときにリカバリーボタン [RECOVERY] を押すと検査を開始します。

両手でハンドグリップを握ったままにしてください。

すべての機能表示がストップします。

■ 時間 [TIME] は 00:60 から秒単位のカウントダウンを開始します (図42)。

■ 心拍数 [PULSE] のライトが点灯します。
システムの負荷レベルは 1 に下がります。

■ 時間 [TIME] のカウントダウンが 00:00 になると、画面に心拍数のリカバリー状況が「FX」(X=1~6) の形で表示されます (図43)。

最高が F1、最小が F6 がです。

再度リカバリーボタン [RECOVERY] を押すと、

前のワークアウト状態に移動します。

時間 [TIME] のカウントダウンが 00:00 になる前に

リカバリーボタン [RECOVERY] を押すと、リカバリーモードは無効になり、メインメニューに戻ります。

図 42



図 43



	回復状態
F 1	非常に良い
F 2	良い
F 3	ふつう+
F 4	ふつう-
F 5	悪い
F 6	非常に悪い

7. 体脂肪モード

ストップモードのときに体脂肪ボタン [BODY FAT] を押すと体脂肪測定を開始します。

測定中は、両手でハンドグリップを握ってください。測定を完了するまで図 44~46 のように画面が表示されます。

図 44

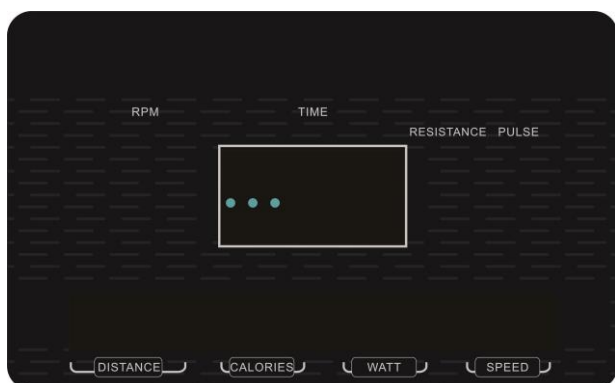


図 45

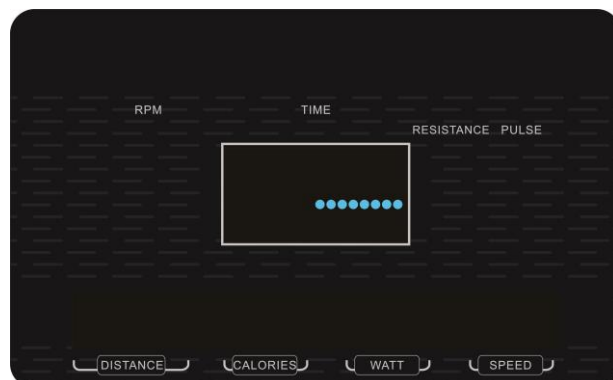
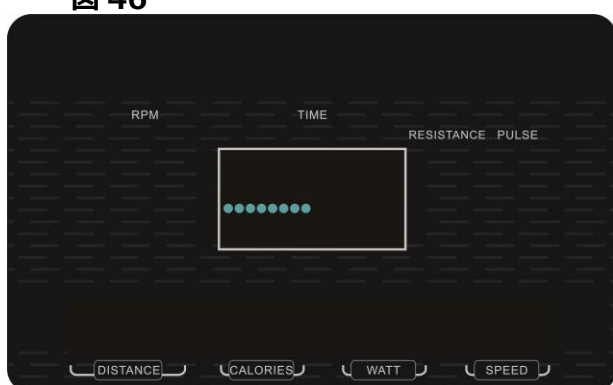


図 46



計測が完了すると、画面に体脂肪率と BMI(ボディマス指数) (図 47)と体脂肪のアドバイスが表示されます(図 48)。

図 47

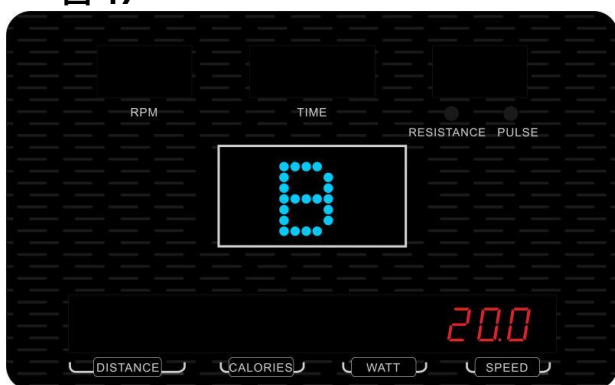
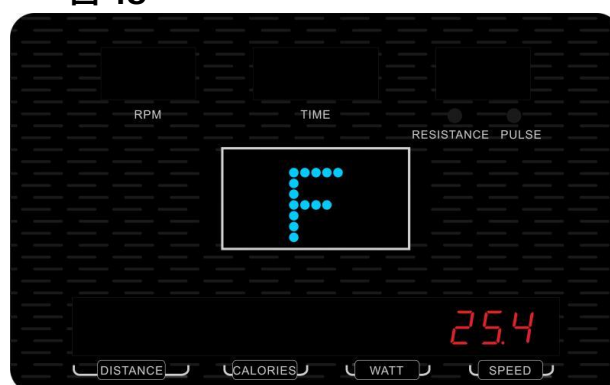


図 48



B.M.I(Body mass index 体格指数) 総合

B.M.I 比率	低	低/中	中	中/高
範囲	20 以下	20~24	24.1~26.5	26.5 以上

BODY FAT 体脂肪

マーク	—	+	▲	◆
パーセンテージ	低	低/中	中	中/高
男性	13%以下	13%~25.9%	26%~30%	30%以上
女性	23%以下	23%~35.9%	36%~40%	40%以上

再度、体脂肪ボタン [BODY FAT]を押すと、前のワークアウト状態に戻ります。

※計測中のエラーコード表示:

E-1--- ハンドグリップが正しく握られていません (図49)

E-4--- 体脂肪率が設定範囲 (5.0%~50%) から外れています。(図 50)

図 49

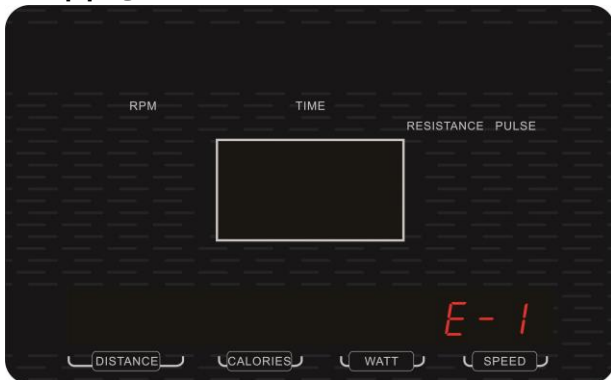
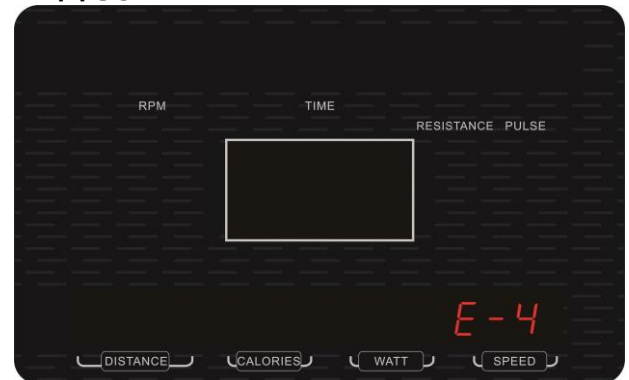


図 50



1. リセットボタン [RESET] (リセット) ボタンを2秒間長押しすると、アラームのブザー音が1秒鳴り、データはリセットされます。
すべてのLEDが2秒間表示されてから、設定モードに移動します。その際、負荷レベルは1になります。
2. 当システムには、ビープ音が鳴る回数で示すアラーム通知が組み込まれています。

ビープ音回数	アラーム内容
1 回	有効なボタン。
2 回	無効なボタンか、心拍数が目標値を超えている。
3 回	ワットが使用範囲を超えている。
4 回	機能の値のカウントダウンが 0 になった場合。
6 回	H.R.C.とワット管理によりシステムが強制的に停止した場合。

その他の機能

1. USB充電機能 - コンソールに備え付けのUSBポートから携帯電話やタブレット機器の充電ができます。
2. MP3端子 - スピーカーが内蔵されており、MP3機能対応のモバイル機器をスピーカーに接続できます。
3. ファン - 内部の熱を逃がすためのファン機能。
4. 傾斜機能 - 電動傾斜機能が組み込まれています。

トレーニング中に、[▲]または[▼]ボタンを押すと傾斜が上下します。(範囲: 1~15レベル、図51~52)。
傾斜段階に応じてモーターが上下に回転します。(1段階:0.8度・15段階:12度)

図 51

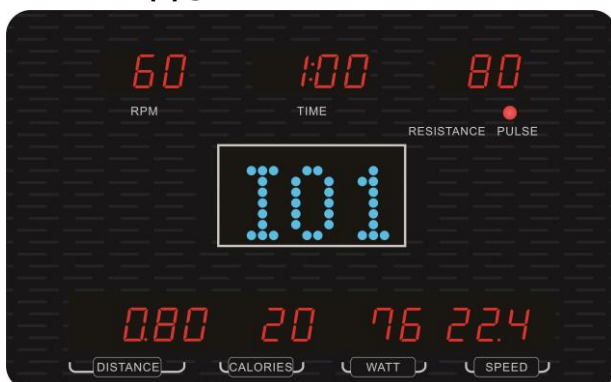


図 52



消耗品のご購入

症状	対処方法
ペダルが割れてしまった。	<p>パーツのお求めや修理のご連絡は、大広株式会社までお問い合わせ下さい。</p> <p>フリーダイヤル：0120-25-1622</p> <p>携帯電話・PHS:03-5652-5056</p> <p>受付時間：平日午前 10～12 時ならびに午後 1～5 時まで</p>

製品メンテナンス

- 製品の美観を保つために、汚れや汗などは中性洗剤を薄めて含ませた布で拭き、その後乾いた布等でふき取って下さい。
- 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭かないで下さい。
- パネルの汚れや汗は、乾いた布で拭き取って下さい。
- ペダルの緩みなど、マシン各部位のボルト類に緩みが無いか常にチェックして、正常を保って下さい。

連続使用時間について

<使用時間を守ってください！>

本製品を末長くご使用していただくために、下記に示す使用時間を必ず守ってください。

- 連続使用時間は **120 分** までです。
- 次に使用するときには、先に使った時間の **$\frac{1}{4}$ 以上** のインターバルを取ってください。
(例：120 分間使用⇒30 分間以上マシンを休ませる)

故障かなと思ったら

症状	原因	対処方法
ステップが取り付けられない	ステップの左右を間違えている	Step2 を参照して下さい。
脈拍が測れない	<p>① 脈拍コードの接続が不十分</p> <p>② パルスを握っていない</p>	<p>① コネクターの接続を確認して下さい。 (Step9 を参照して下さい。)</p> <p>② ⑨横ハンドルのパルス部分をしっかりと両手で握って下さい。</p>

保証書

本保証書は下記の保証期間ならびに保証条件にしたがって無償修理すること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。

品名	クライムステッパー（準業務用）DK-J15
保証期間	ご購入日より1年間
ご購入日	年 月 日
お名前	
ご住所	
T E L	- -

- (1) 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無料保証いたします。
- (2) 保証期間内に故障した場合は、本書（もしくは当社から発送した年月日を示す証票）をご提示下さい。
- (3) 保証期間内でも次の場合には保証は受けられません。
 - お買上げ後の移動、落下、転倒等の故障及び損傷
 - 本来の使用目的以外による故障及び損傷
 - 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変・公害・使用環境にともなうサビ・塩害等による故障及び損傷
 - 保管上の不備による故障及び損傷
 - 不当な修理、改造による故障及び損傷
 - 取付場所の床面の損傷
 - 本保証書の添付のないもの
- (4) 使用に伴う消耗品は、無償修理交換の対象になりません。
- (5) 準業務用以外に使用した場合は、無償修理交換の対象になりません。
- (6) 本保証書は再発行いたしませんので大切に保管して下さい。
- (7) 保証期間が過ぎた後の故障については有償にて修理交換します。
- (8) 本保証書は日本国内のみ有効です。
- (9) 修理品についての運賃、組み立て、諸費用は原則としてお客様負担でお願いします。
- (10) 本保証書は、お買上げ年月日、販売店名、販売店印が記載されていないと無効です。
ただし、商品をお届けした際の配送伝票控や購入日が証明できるもの等がある場合はその限りではありません。
- (11) 出張修理に関しては、保証期間内でも有償になる場合があります。

開発販売保守 大広株式会社

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町 3-41-4 2F

TEL : 03-5652-5056 / FAX : 03-5652-5078

受付時間（平日 AM10:00~12:00

PM1:00~5:00）

フリーダイヤル : 0120-25-1622

携帯電話・PHS:03-5652-5056

受付時間 : 平日午前 10~12 時・午後 1~5 時まで