

取扱説明書

ランニングマシン-8001

MS287224



BTM

目次

はじめに	P.02
安全上のご注意	P.02
製品を長くご愛顧いただくために	P.03
安全にお使いいただくために	P.03
ご使用前に	P.04
ご使用時に	P.04
ご使用前の点検	P.04
ご使用の場所	P.05
お手入れと保管	P.05
パーツリスト	P.06
組立方法	P.07
操作説明	P.09
折りたたみ方法	P.09
準備運動	P.10
操作パネル	P.11
表示パネル	P.12
プログラム	P.13
故障分析と解決方法	P.14
よくある質問	P.15
走行ベルト調節	P.16
潤滑油注入方法	P.17
保証規定	P.18
製品仕様	P.19

はじめに

このたびはランニングマシンをお買い上げいただき誠にありがとうございます。
安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。
この取扱説明書を熟読しご理解してからご使用ください。
また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。

お求めいただきましたランニングマシンは当社の厳重な品質管理の下に生産されています。しかし、運送中の振動などで製品に緩み等が生じる恐れがあります。ランニングマシンをお受け取りになるときに点検済みか確認してください。同時に、取扱説明書をお受け取りになり、大切に保管してください。お子様のご使用につきましては、保護者の方が必ずお読みいただきご指導ください。

安全上のご注意

- ※ お使いになる人や他人への危害・財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。
- ※ 誤った取扱をした場合に生じる危険とその程度を次の区分で説明しています。
- 表示と意味をよく理解してから、本文をお読みください。
- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見ることができる所に、必ず保管してください。
- すべて安全に関する内容です、必ずお守りください。

⚠ 警告 誤った取扱をした時に、死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの。

⚠ 注意 誤った取扱をした時に、軽傷または家屋・財産などの損害に結びつくもの。

🚫 禁止 取扱においてその行為を禁止します。

📌 指示 指示に基づく行為を強制します。

製品を長くご愛顧いただくために

取扱説明書に従った正しい取扱や定期点検、保守を行ってください。
注意事項に従わず何らかの損害・故障が発生した場合、保証の対象外となりますのでご注意ください。

安全にお使いいただくために

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。本書に記載されている内容を守り自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。

- ◆ 本製品は、トレーニング中の予期せぬ事故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。トレーニングを行うときは、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機能が付いています。その時には、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止して転倒しないよう、ご自身が安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。
- ◆ 部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでおとめください。
- ◆ 速度調節ボタンはゆっくりを操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こす恐れがありますのでおとめください。また、安全キーを外すことによって停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できるか確認したうえでご使用ください。

**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。**

⚠ ご使用前に 警告

- ◆ 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。
- ◆ 本製品は家庭用トレッドミルです。学校・スポーツジム・業務用等、不特定多数の利用者によって使用されるものではありません。また、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、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。食後すぐの運動及び運動後30分いないの食事はおとめください。
- ◆ 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。
- ◆ ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

⚠ ご使用時に 警告

- ◆ 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。
- ◆ 本製品に強い衝撃を与えたり。重いもの乗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。
- ◆ 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恐れがあるため、ひも類のない服装をしてください。
- ◆ 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医者診断を受けてください。
- ◆ 乗り降り、運動するときはハンドルを握ってください。

⚠ ご使用前の点検 警告

- ◆ 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。本機ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。
- ◆ 本機に亀裂などがいないか確認してください。

⚠ ご使用の場所 注意

- ◆ 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。
 - ◆ 湿気の多い場合や水滴等が本製品にかかる場合には設置しないでください。本体内部に水滴等が侵入し、故障の原因となる恐れがあります。
 - ◆ 直射日光が当たる場合や、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、故障の原因となる恐れがあります。
 - ◆ 設置場所は緊急対応できるよ本体の前と横1 Mと後ろに2 Mの空間を開けてください。
 - ◆ 本製品を使用されるときは、屋内の平らな、埃の立たないクリーンな場所をお選びください。
 - ◆ 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。
- ◆ 転倒の恐れがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。
 - ◆ 移動するときは、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、故障の原因となる恐れがあります。

⚠ お手入れと保管 注意

- ◆ 使わないときは、スイッチを切り電源を抜いて電気が流れない状態にしてください。
- ◆ 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。
- ◆ お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
- ◆ お手入れの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。
- ◆ 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抜き取ってください。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。
- ◆ 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。

パーツリスト

商品が届いたら、各部品がそろっているかどうか確認してください。
万が一、不足や故障を見つけたら、販売店に問い合わせてください。

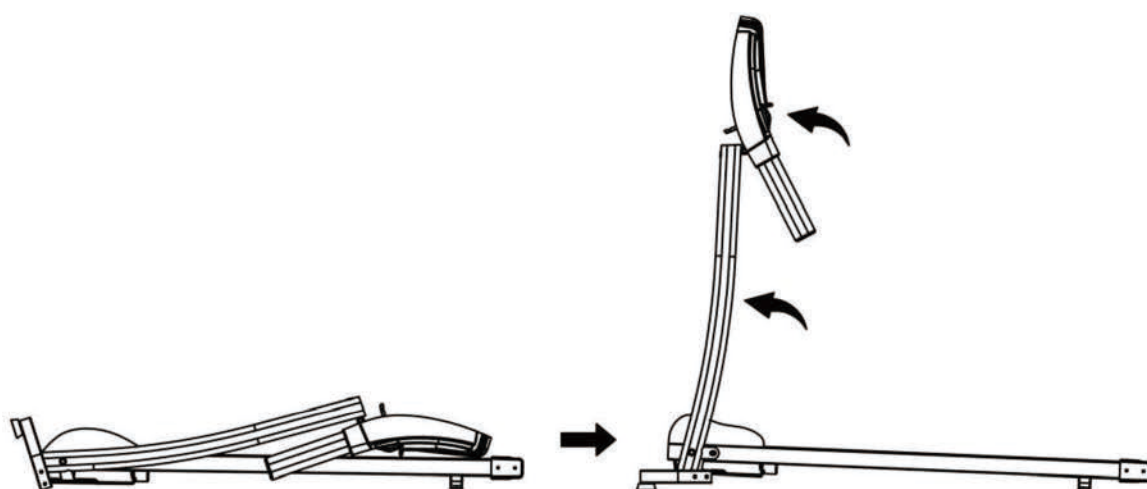
NO	名称	数
1	ルームランナー本体	1
2	M8*25 ネジ	2
3	M6*12 ネジ	4
4	M10*20 ネジ	1
5	六角レンチ 5 mm	1
6	六角レンチ 6 mm	1
7	プラスドライバー	1
8	潤滑油	1
9	安全キー	1
10	AUX コード	1
11	説明書	1

組立方法

※組み立てる際には、一旦ネジを仮締めします。最後に、全てのネジをしっかりと締めてください。2人以上の組立をオススメいたします。

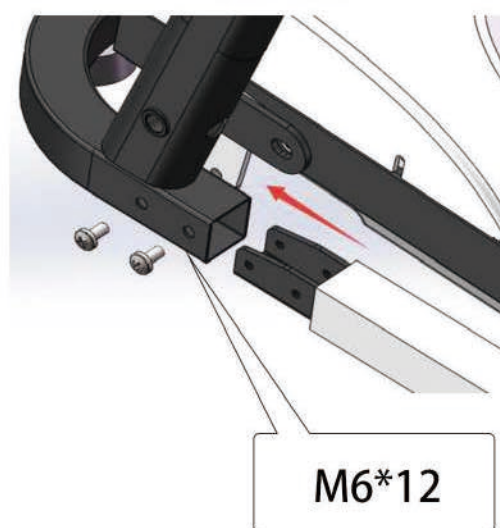
※また、組立部品などで指などを挟まないようにご注意ください。

1. 本体を水平の状態に置いてください。図のように、支柱と電子メーターを起こしてください。



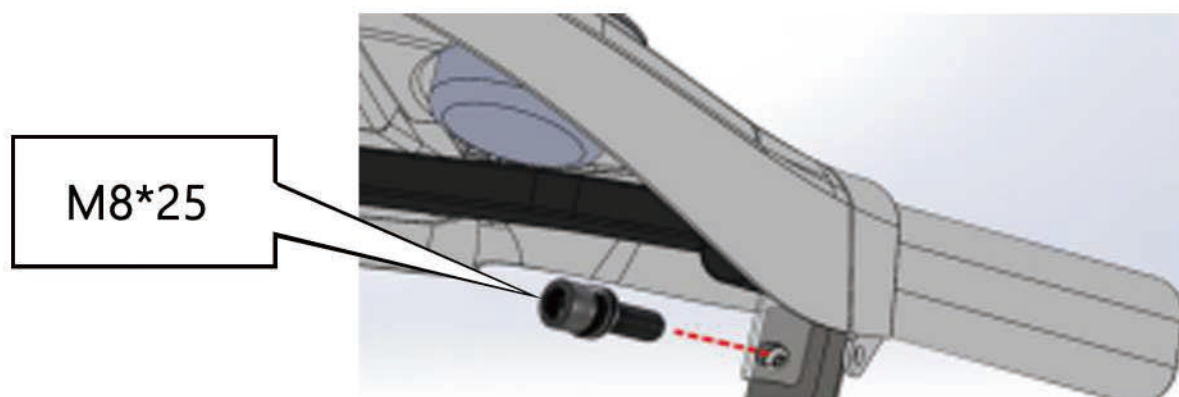
2. ①5mm 六角レンチを使って脚の底面から本来付いたM8*22ネジを外します。
②脚の側面の穴からM6*12ネジを使って脚フレームを固定します。
③先外れたM8*22ネジを底面に取り付けます。

▲ 注意 組み立てる際に、ネジは最後まで締めず、仮止めをお願いします。

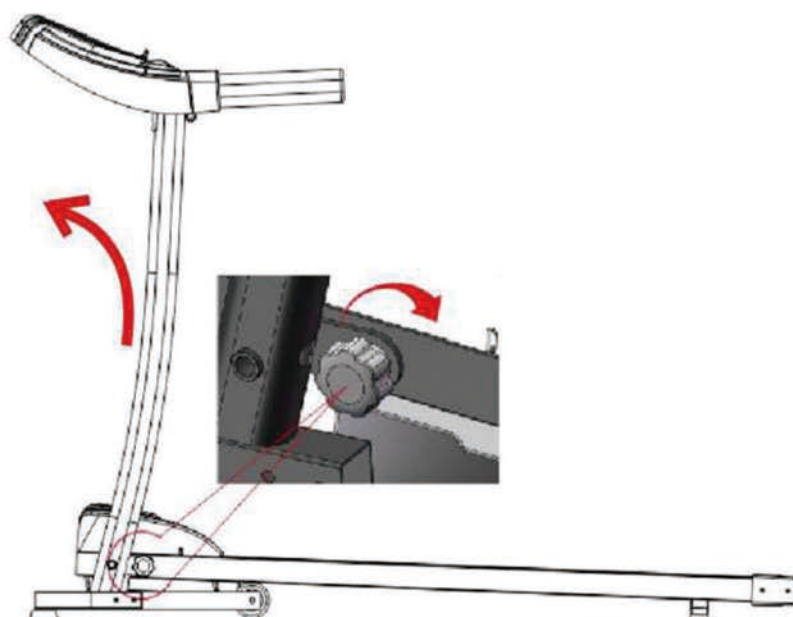


組立方法

3. M8*25 ネジを使って、電子メーターを固定します。六角レンチ 6 mm でネジを締めてください。

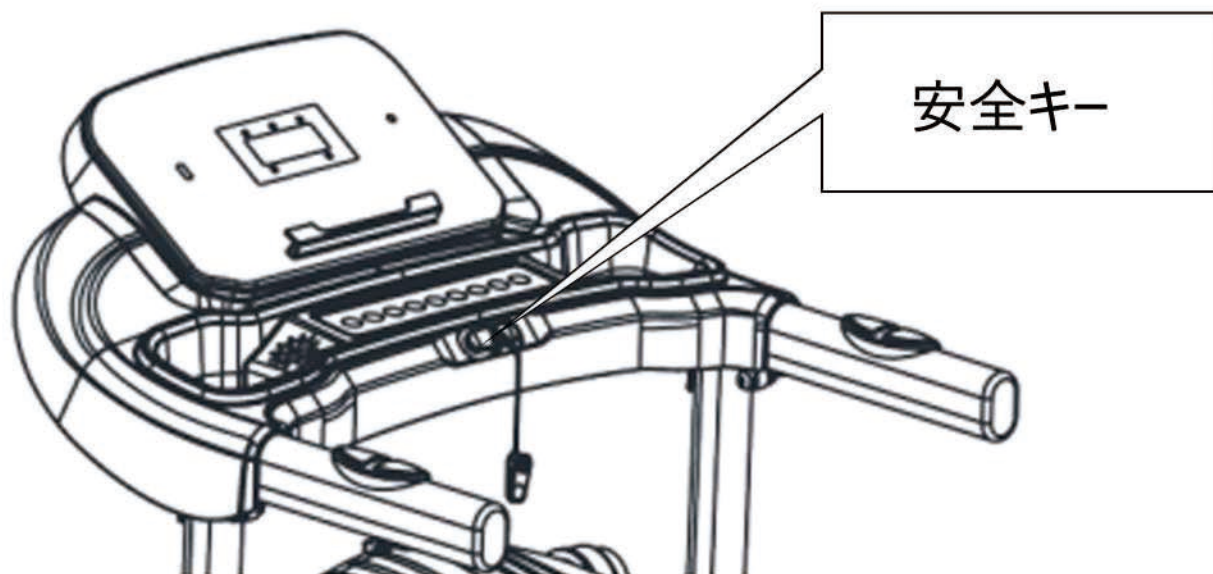


4. M10*20 ネジを使って、支柱と本体を固定します。（ネジが入れにくい場合、画像方向のように、支柱を上げて下さい。）



組立方法

5. 安全キー（赤い）の磁石部分を本体操作パネルに取り付ければスタートできます。トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーを外して速やかに速度を落とし停止することができます。



⚠ 最後に、全てのネジをしっかりと締めてください。
ご確認をお願いします。

操作説明

1. 電源プラグをコンセントに差し、本体の電源を入れます。



2. 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ない限り起動しません。転倒などにより、安全キーマグネットが外れると、すべての動作がストップする仕様となっています。
3. 着衣の裾に安全キークリップをしっかりと取り付けてください。運動の前には必ず安全キーが装着されているか確認してください。



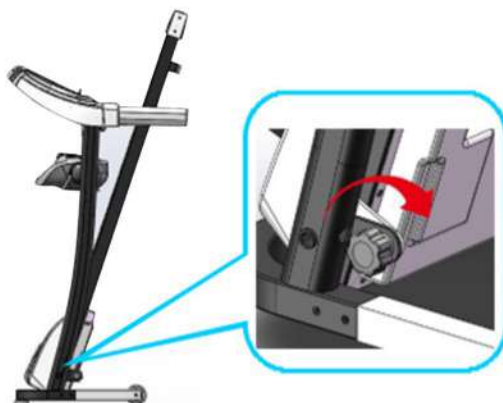
警告

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

折りたたみ方法

- 使わない時、走行パネルを起こしますと、楽に収納できます。折り畳み前に、必ず電源を切りコンセントを抜いて下さい。

図のように、走行パネルを起こして、M10*20のネジを使って、固定します。



使用するときは、M10*20ネジを反時計回りで緩めて、そして、走行パネルは徐々に下ろします。その後、M10*20を取り付け直します。

準備運動

使用前には準備運動等を行う事により、体を温め柔軟にする事により怪我などを防ぐ効果がありますので、必ず行うようにしてください。

● **背中ストレッチです。**手をカラダの前で組んで背中を丸めながら遠くへ伸ばします。左右の肩甲骨が離れるイメージで。その際、膝を軽く曲げて緩めます。組んだ手を左右にも振って左右の背中を伸ばします。

● **胸のストレッチです。**後ろで手を組んで、肩甲骨を寄せるような感じで胸を張ります。胸郭をしっかりと開いて、空気の入るスペースを開けるイメージですね。その際、あごを引くこと、首を伸ばすように肩を下げることを注意してみてください。

● **肩周りのストレッチです。**肩に手を持っていき、大きく回します。その際、肘が真上を向くくらいしっかり挙げ、肘がカラダの後ろを通るくらいに回します。ゆっくりと大きくまわし、肩が動きやすくなるようにしましょう。

● **ハムストリングスのストレッチです。**足をクロスさせ、小指同士が寄るように左右の足をくっつけておきます。そのまま、上体を前屈します。ももの裏側のハムストリングスを意識して伸ばしましょう。

● **ももの前のストレッチです。**どこかに捕まりながら、片足を後ろに曲げて足の甲を持ち、腿の前を伸ばします。左右の膝は寄せるようにし、下腹部を引っ込めるように意識すると、腿の前が伸びやすくなります。逆脚も同様に伸ばしましょう。

● **ふくらはぎのストレッチです。**壁やバーなどを両手でつかみ、左右の足を前後に開きます。前の膝は曲げ、後ろ足は踵をなるべく地面につけておきます。肘は伸ばしたまま、壁またはバーを押しましょう。押した力が後ろ足のふくらはぎに伝わり、ストレッチできます。逆も同様に。

以上のストレッチを各15秒から30秒、走る前にするだけで、かなりカラダへの負担は少なくなります。順番は気にせず、伸ばしているところを意識しながらやってみてくださいね。また呼吸をしながらストレッチをすることを忘れずに。ゆっくりと呼吸と連動させながらストレッチすることで、筋肉を伸ばしやすくなります。

操作パネル



開始：開始ボタンを押すと「3」「2」「1」とカウントダウンした後、1km/h のスピードで動きます、その後スピードボタンにてお好みの速度に変えて下さい。

停止：停止ボタンを押すとプログラムやモードも含め、徐々に速度を落としていき、停止します。

(緊急で止めたい場合は安全キーを外してください。)

プログラム：走行バターンの中から好きなものをお選びいただけます。

モード：3種類のモードを設定できます。

モードボタンを続けて押すと H1, H2, H3 と選択でき、モードを決めた後スタートボタンで動き出します。

【H1】時間達成目標：デフォルト時間は 15 分で、5:00 から 99:00 分まではマニュアル調整できます。

【H2】距離達成目標：デフォルト距離は 1km で、1km から 99km まではマニュアル調整できます。

【H3】カロリー消費目標：デフォルトカロリーは 50Kcal で、10Kcal から 999Kcal までは調整できます。

3/6/9：3・6・9 km/h の 3 つのなかでご希望の速度をこのボタン押しで設定できます。

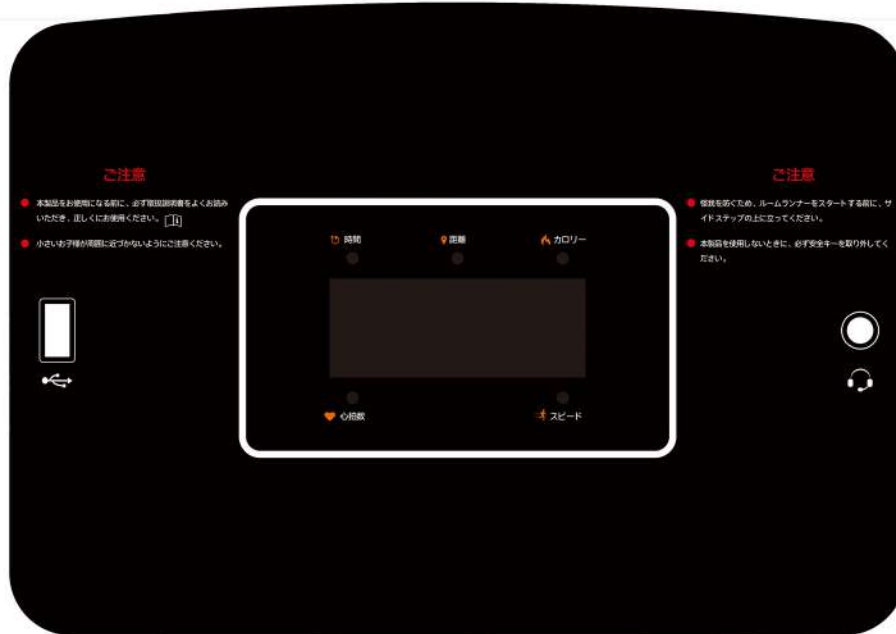
スピード +：スピードの数値を上げします。

スピード -：スピードの数値を下げします。

音量 +：音楽の音量を上げします。

音量 -：音楽の音量を下げします。

表示パネル



時間：走行時間または目標時間を表示します。

距離：走行距離または目標距離を表示します。

※距離表示は目安です。実際の走行距離とは誤差が生じる可能性があります。

カロリー：消費カロリーまたは目標カロリーを表示します。

※数値は目安です。医学的根拠に基づいたものではありません。

スピード：走行速度を表示します。

心拍数：電源を入れた後、手をハンドルのシルバー部分を握ると、心拍数が表示されます。

※数値は目安です。医学的根拠に基づいたものではありません。

MP3：ラジオやスマートフォン、その他コンパクトな機材で付属のAUXコードで本体AUXジャックに接続し音楽を楽しめます。

USB：設備に接続し、ランニングマシンがUSBにある音楽ファイルを再生します。USB充電ケーブルを使用して本製品USBコネクタ経由で充電ができます（Androidシステムに限られています）。

プログラム

12種類のプログラムが設定できます。

走行パターンの中から好きなものをお選びいただけます。

①お好みの番号になるまでプログラムボタンを押し、決定後スタートボタンを押して下さい。

②基本は10分です、5:00 から99:00 分まではマニュアル調整できます。

プログラムを選択して、次にモードを押します。その後、時間の設定画面に切り替わりますので、スピード（＋）で時間設定をして下さい。最後にスタートを押してトレーニングが開始できます。

③途中でスピードが変更できます。

（プログラムからパターンが設定できます。また、例えば、プログラムP1で設定した場合でも、途中で速度調整が手動で出来ます。但し、10分設定で使用する場合、3分目で速度調整をしても、4分目にはプログラムP1の設定速度に戻ってしまいます。また、30分設定をした場合は、3の倍数で切り替わる為、1分目×3倍＝3分間となり、プログラムP1の場合、1分毎の速度変更⇒3分毎の速度変更となります。）

時間帯 プログラム		1 分目	2 分目	3 分目	4 分目	5 分目	6 分目	7 分目	8 分目	9 分目	10 分目
P1	スピード (km/h)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2		3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3		2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4		3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5		3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6		2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7		2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8		2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9		2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10		2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11		2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12		2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

故障分析と解決方法

故障番号	問題	解決
E1	操作パネルが表示しません	本体とパネルの接続端子が外れていないか、破損はあるか。
E2	モーターのトラブル	使用を中止、販売店にご連絡ください。
E5	過電流保護	スイッチを切り電源を抜いて、やり直します。 モーターからの音または臭いはあるか、使用を中止、販売店にご連絡ください。
E6	電圧異常	電圧の異常はあるか。 本体下のコントローラーから臭いはあるか、使用を中止、販売店にご連絡ください。
E7	電源を入れても、動きません。 ボタンが反応せず。	赤い紐のついた「安全キー」をパネルの黄色い印の所に付けてください。
	使用中の突然の停止	電源・コードの確認、安全キーの確認とやり直し。
	使用中の突然の停止	本体を平らな場所に設置してあるか、走行ベルトの調整

よくある質問

Q:ベルト部分の斜めにある太い線はなんですか？

A:ベルトの継ぎ目になります。

特殊な接続方法で安全性と耐久性を上げるために太くなっております。

Q:電源を入れてもパネル「E7」と出て動きません？

A:赤色の紐のついた「安全キー」をパネルの黄色い印の所に付けてください。

Q:表示速度は正確ですか？

A:パネルに表示されるスピードや距離などの数字は全て目安となります。カロリーに関しても医療的根拠があるものではありません。

走行ベルト調節

***走行ベルト調節は、何も乗せず6～8 kmで走行させます。**

▲ 走行ベルトは、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おりますが、輸送中にずれてしまう場合があります。なお、人により癖があり、片側に体重がかかる方は偏る場合があります。使用後は走行ベルトが中央に戻りますが、戻らない場合は調整が必要となります。

ルームランナーをご使用前に走行ベルトの左右の位置ずれを発見しましたら、次の手順に従って、センタリング調節を行ってください。



走行ベルトは左にズレている場合



走行ベルトは右にズレている場合

●ベルトが左にずれていて、右に調節したい場合

左のボルト時計回り方向に1/2ずつ回します。

右のボルト反時計回り方向に1/2ずつ回します。

●ベルトが右にずれていて、左に調節したい場合

左のボルト反時計回り方向に1/2ずつ回します。

右のボルト時計回り方向に1/2ずつ回します。

潤滑油注入方法

定期メンテナンスは、ルームランナーの性能を保つ為に重要なものです。メンテナンスをする事により、より長く製品を維持・使用できます。このルームランナーは、走行ベルトへの周期的な注油を要求し、メンテナンスなしで過剰使用する事を防ぐシステムを備えております。

出荷時に潤滑油の注油を行っております。以下の状況で追加注油してください。

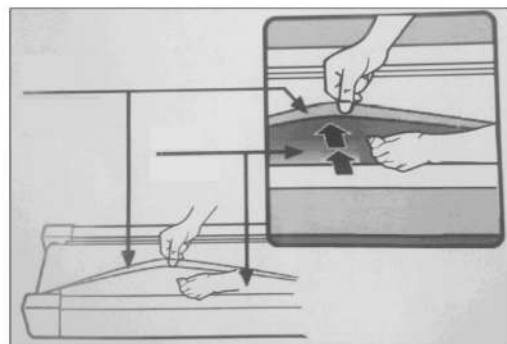
●警告：注入前必ず電源を切りコンセント抜いてください。

●注油は約 100 時間走行ごとにベルトの裏面に行ってください。

※週 3 時間、1 ヶ月 1 回。週 7 時間超えた場合、15 日 1 回はお勧めです。

●1 回の注油は約 5cc 程度で十分です。

●注油箇所は左右のベルトの隙間から数滴ずつ行って下さい。



●注入後は必ずマシンを作動させ、3分間運転し、その間は何も乗せずに 2~3 km 走行させる。

※潤滑油がなくなりましたらホームセンター等で販売しております非石油系シリコンをお買い求めいただきご使用下さい。

保証規定

1.製品保証はお届け日から1年です。保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。

ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。

- a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意。
- b. 天災、火災、地変等による故障。
- c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障。
- d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等。
- e. 保管上の不備。
- f. 当社指定のサービスマン以外が行った修理・改造による故障。
- g. 本製品本来の使用目的以外の使用。
- h. 注意を怠った結果に起きたもの。
- i. 本保証書の添付がない場合。

2.保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。

3.不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

4.本製品によって床面の擦り傷や汚れなどは保証適用外となります。

5.消耗品につきましては、初期不良以外はすべて有償となります。

6.配送状態などでの不具合等が発生する場合がございます。

7.初期不良の可能性もございますので、商品到着後は外箱及び梱包材は保管して下さい。

8.梱包材がない場合は返品等受けられない場合がございます。

初期不良対応は1週間です

その間、対応できるように梱包材は保管して下さい。

製品仕様

製品の仕様および外観などは改良のために、予告なしに変更することがあります。

品名	ランニングマシン-8001
品番	MS287224
材質	●本体：スチール ●ホイールカバー：ABS ●メーター：ABS ●ベルト：EVA
走行面	400*1100 mm
速度	1.0-12.0 km/h
電源	AC 110V 50~60 Hz
本体重量	32 kg
梱包重量	38 kg
生産国	中国