

# 取扱説明書

## ランニングマシン

### N509P180016

**BTM**



この度は当商品をお買い上げ頂き誠にありがとうございます。  
ご使用前に、この取扱・組立説明書を最後までお読みの上、正しい使い方で末長くご愛用下さい。なお、この説明書はいつまでもご覧頂けるように大切に保管して頂きますようお願い申し上げます。

# 目次

はじめに	3
組み立て前によくお読み下さい	3
安全にお使いいただくために	4
点検・お手入れについて	7
梱包内容	8
組立方法	8
操作説明	11
表示パネル	11
操作パネル	12
モード	12
プログラム	13
故障分析と解決方法	14
走行ベルト調節	15
潤滑油注入方法	16
トレーニングについて	17
保証規定	18

# 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。

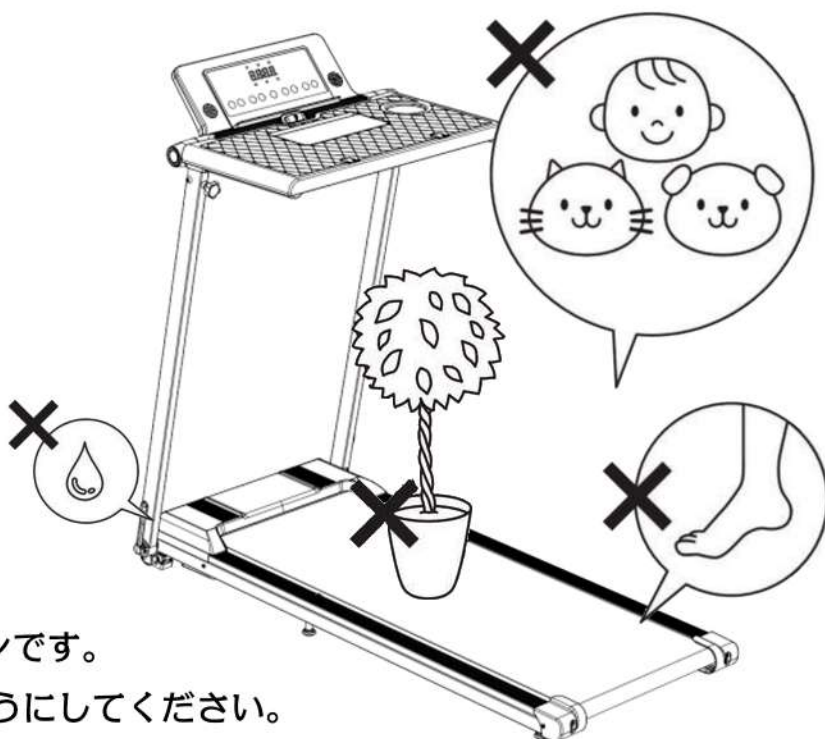
## 組み立て前によくお読み下さい

### 組み立て時の注意

- 安全に組み立てるために2人以上での組み立てをオススメいたします。
- 組み立ては平らな場所で、床などに傷がつかないようにダンボールや、やわらかい布等を敷いて行なって下さい。
- 部品を正確に取り付けて下さい。

### 製品について

- 電源コードを熱いものの近くに置かないでください。
- 本製品をご使用、または持ち出すときは人やペットが周りにいないか確認をしてください。
- 屋外でご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。
- 小さなお子様の本製品で遊ばないようにしてください。



# 安全にお使いいただくために



注意

## 製品について

- 本製品は室内用です。湿気を避け、水をかけたり、異物を置かないようにしてください。
- コンセントは他の電気機器と共有ではない専用のものをご使用ください。小さなお子様やペットは本製品に近づけないようにしてください。
- 定期的なメンテナンスを行ってください。
- 室内のホコリを減らし、室内の湿度を一定に保ち、強い静電気を避けるようにしてください。電気メーターに干渉することがあります。
- 改造、分解は絶対行わないでください。

## ご使用前に

- ご使用前にウェアにファスナーがある場合はファスナーを締めてください。
- 本製品に巻き込まれる可能性のある衣服は着用しないでください。
- 本製品に小さなお子様を近づけないでください。
- お子様に本製品をご使用させたり、その周りで遊ばせたりしないでください。

## ご使用前に

- 運動中にめまい、胸痛、吐き気、息切れなどを感じた場合は、直ちに運動を中止して医師にご相談ください。

以下の治療を受けている場合は、ご使用する前にならぬ医師に相談してください。

1. 今までに足、腰、首のケガをしたことがある。  
足に問題がある方(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、  
頸椎ヘルニアなどの慢性疾患のある方)
2. 慢性関節炎、リウマチ、痛風などにより体に変形がある。
3. 重度の骨粗鬆症。
4. 循環器系障害(心臓、血管、高血圧)がある。
5. 呼吸困難を伴う。



指示

# 安全にお使いいただくために

## ⚠ 注意

### ！ 指示

7. 悪性の腫瘍がある。
8. 血栓症または重篤な動脈環境腫瘍、急性環境腫瘍およびその他の血液循環障害、あるいは様々な皮膚感染症およびその他の症状を有する。
9. 糖尿病や末梢循環障害による知覚障害。
10. 皮膚のケガ。
11. 病気などにより熱がある場合。
12. 背骨が奇形で曲がっている。
13. 妊娠中、または妊娠の可能性がある。
14. 体に異常を感じて休養しなければならない。
15. 明らかな体調不良。
16. リハビリ目的のご使用。
17. 上記以外の特定の部位で不快感を感じる。事故や体調不良の原因になります。
18. 背中痛み、足のしびれ、めまい、異常な心拍がある場合など。



## ⊘ 禁止

- シェルにヒビが入っている、外れている(内部構造が露出している)、または溶接が外れている状態でご使用しないでください。
- 屋外や浴室の近く、水滴のかかる場所など、湿気の多い場所での使用または保管はしないでください。  
※ 漏電の原因になる可能性があります。
- 高温の場所や電気暖房器具などの近く、直射日光の当たる場所での使用したり保管したりしないでください。  
※ 火災の原因になる可能性があります。
- 電源コードやプラグが損傷していたり、ソケットが緩んでいるときはご使用しないでください。  
※ 感電、ショート、火災の原因となる可能性があります。
- 電源コードをキズつけたり、無理に曲げたり、ねじったり、重いものを載せないでください。



# 安全にお使いいただくために

## 禁止

※火災や感電の原因となる可能性があります。

●分解などはしないでください。

※機械的な故障によるケガの危険があります。

●水などで濡れないようにしてください。

●本体や操作部に水などの導電性液体をスプレーしないでください。

※感電や火災の原因となる場合があります。

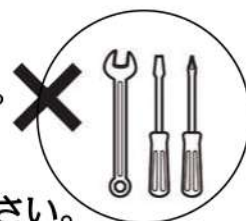
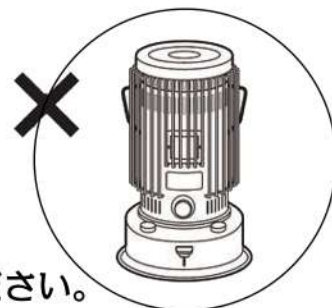
●本製品は家庭用です。学校、体育館などではご使用しないでください。

※ケガをする恐れがあります。

●ご使用中は電源コードを抜いたり、スイッチを「切」にしないでください。

●濡れた手でのご使用や電源コードを抜き差ししないでください。

※感電やケガをする可能性があります。



### 使用する時は

●ご使用中に飛び跳ねないでください。

二人以上で同時にご使用しないでください。ご使用時は周りに人を近づけないでください。

※転倒による事故やケガにつながります。

●手術などにより体が思うよう動かせない場合はご使用しないでください。

●普段運動をしていない人は突然激しい運動をしないでください。

●食後や疲れているときにはご使用しないでください。特に運動後や体調不良のときはご使用しないでください。

※健康を害する恐れがあります。

●食事や飲酒などをしながらご使用しないでください。

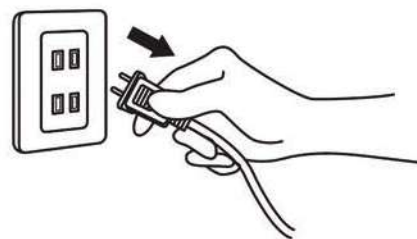
●ズボンのポケットに硬いものを入れてご使用しないでください。

# 点検・お手入れについて



**注意**

- 停電した場合は直ちに電源コードを抜いてください。
- ※停電復旧したときに事故やケガをする可能性があります。
- メンテナンス中は必ずコンセントから電源コードを抜いてください。
- ※感電やケガを招く恐れがあります。
- ご使用しないときはコンセントから電源コードを抜いてください。
- ※ホコリや湿気は絶縁劣化を引き起こし、漏電や火災の原因となります。
- 本製品が起動しない、または異常に作動する場合は、ご使用を中止し、電源コードを抜いてください。
- ※感電やケガを招く恐れがあります。
- 電源コードを抜くときはケーブルをきつく握らないでください。電源プラグを持ってコードを引き抜きます。
- ※ショート、感電、火災の原因となります。



- 汚れをおとす際は、薄めた中性洗剤で拭いた後、かたく絞った布等で完全に洗剤分を拭きとって下さい。水分等が残りますと跡が残る恐れがあります。
- アルコール、ベンジン、漂白剤、みがき粉等は使用しないで下さい。
- ネジ、金具類はゆるみやぐらつきがないか定期的に点検し、ゆるみはじめてらしっかり締めなおして下さい。



**指示**

# 梱包内容

- 1.すべてのアクセサリを慎重に箱から取出し、すべてが完全であることを確認してください。
- 2.不足しているものがある場合は、不足している部品を入手するまで使用しないでください。

番号	名称	数
①	本体	1
②	天板	1
③	5#六角レンチ	1
④	安全キー	1

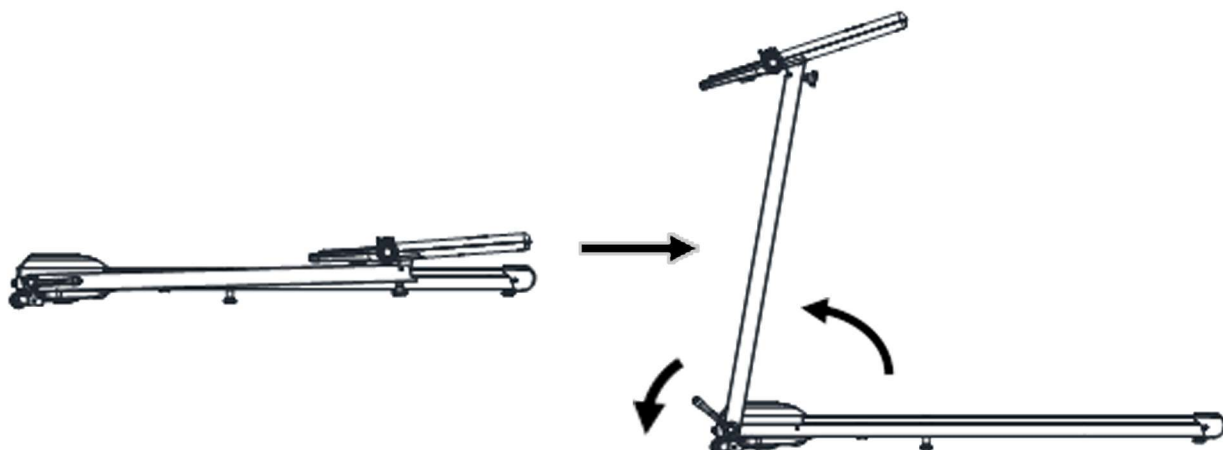
※付属の工具は簡易的なものです。ホームセンターなどで別途工具のご購入をおすすめします。

## 組立方法 ※組立ては2名以上で行ってください。

### STEP 1

- ※挟まれる危険がありますのでご注意ください。
- ※ランニングマシンを折りたたむか移動する際には、必ず支柱の側にある取っ手を使って支柱を固定してください。

本体を箱から取り出し、地面に置きます。  
側の取っ手を反時計回りに緩め、支柱を持ち上げます。

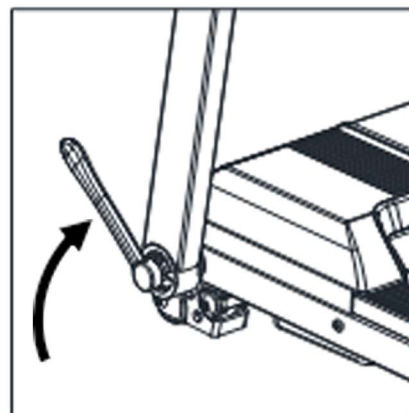




# 組立方法 ※組立ては2名以上で行ってください。

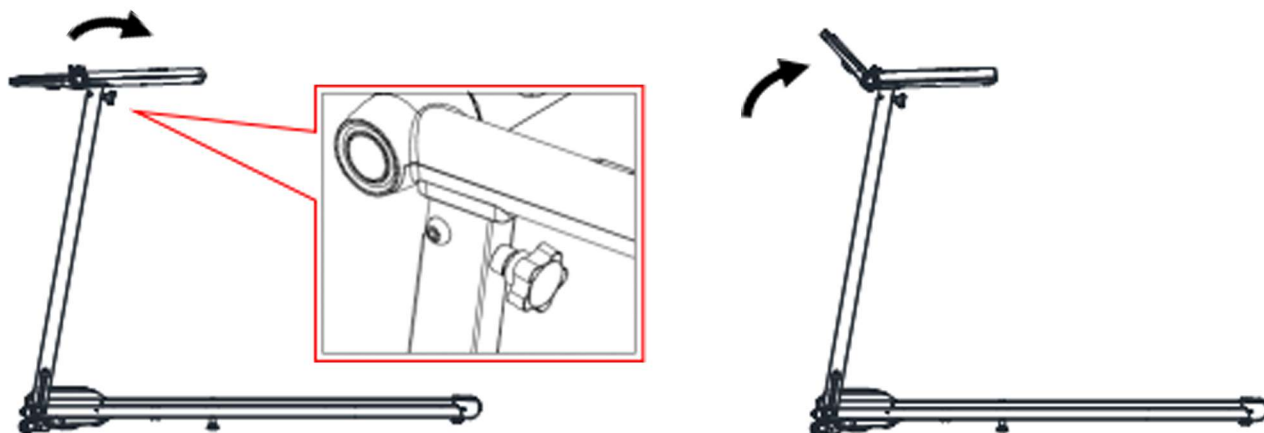
## STEP2

そして、取っ手を時計回りに締めます。



## STEP3

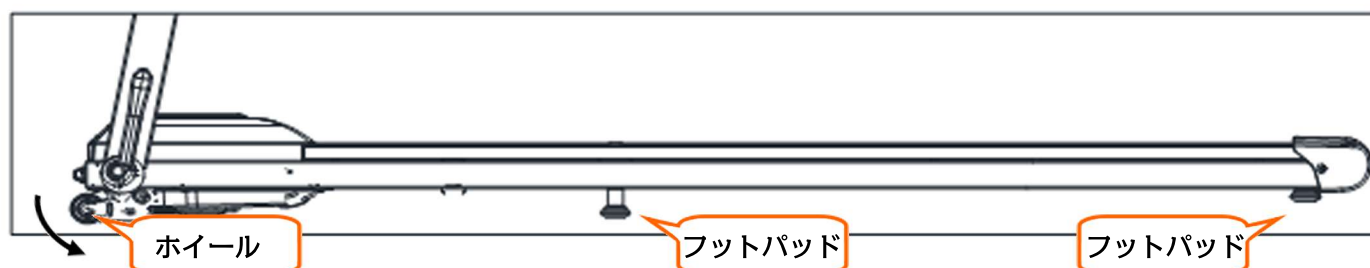
取り付けられているネジを取り外し、ハンドルを下に押し、穴の位置を合わせてネジを締めます。  
パネルを折り上げます。



## 角度調整

前部の移動可能なホイールを手で下向きに回すことで、ランニングベルトの角度を調整できます(左右のホイールは同時に回す必要があります)。

ホイールを調整した後は、地面の平坦性に基づいて、調整用のフットパッドを回して、適切に調整してください。  
全てのフットパッドが地面に接していることを確認してください。



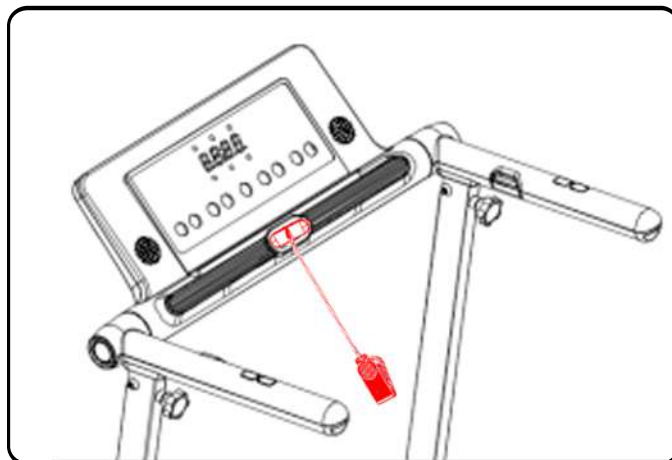
# 組立方法 ※組立ては2名以上で行ってください。

## STEP4

安全キー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。

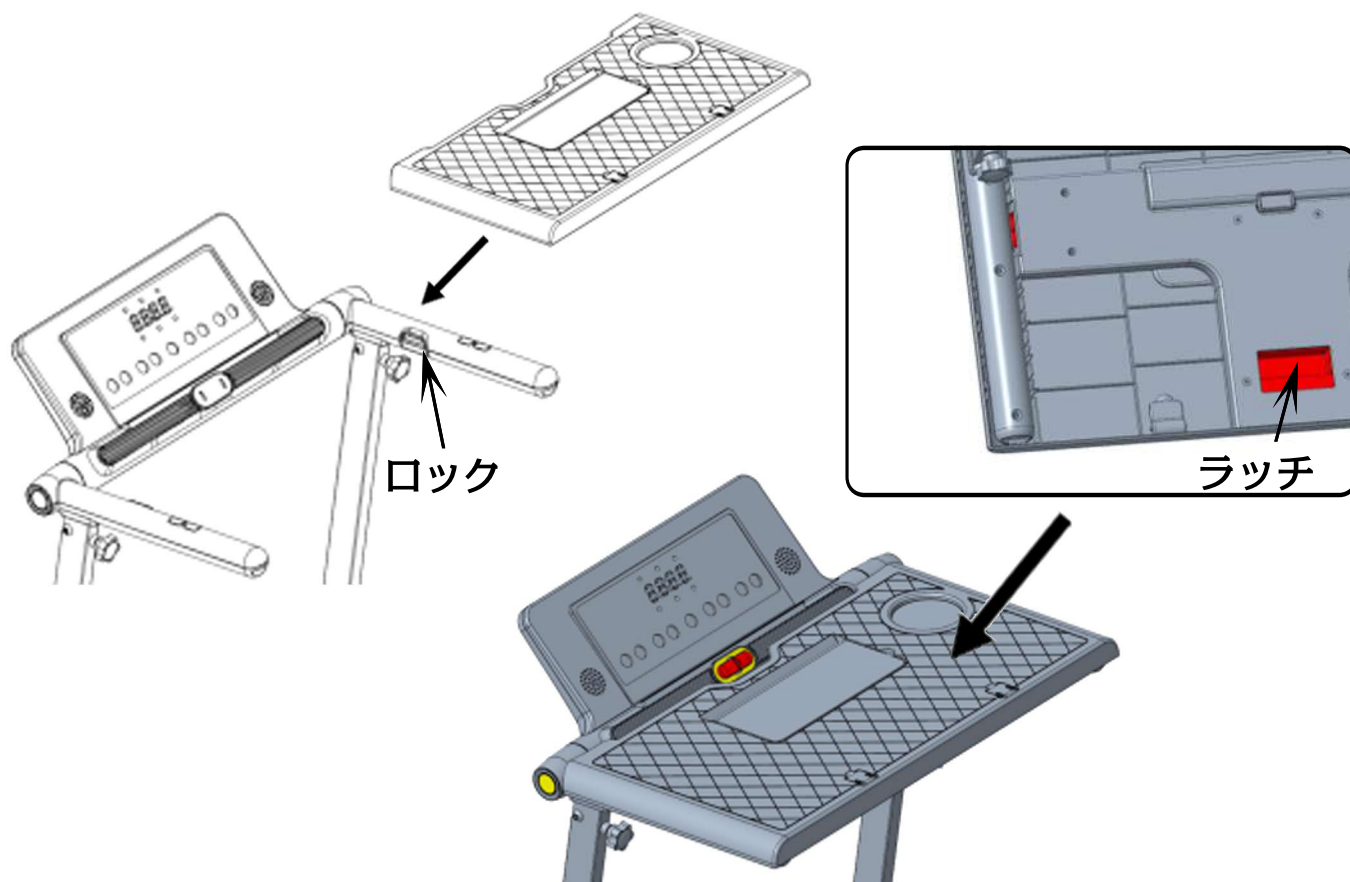
上記の手順を完了すればランニングマシンを普通に使用できます。



## STEP5

取り付け：天板を取り出して、ラッチを引いてハンドルのロックに差し込みます。

取り外し：天板下のラッチを引くと、取り外すことができます。



# 操作説明

## ⚠ 注意

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。  
※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。

## ⚠ 指示

## 表示パネル

**スピード**：走行速度を表示します。

**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。

# 操作パネル

---

**開始/停止**: ボタンを押すと3、2、1とカウントダウンした後に動き始めます。その後速度ボタンでお好みの速度に変更してください。

ランニングマシンは動作しているときに、ボタンを押すと、その時点ではランニングマシン停止します。再度ボタンを押すと、再び動き始めます。

**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。緊急に止めたい場合は安全キーを外してください。

**プログラム**: 走行パ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、モードを決めた後スタートボタンで動きます。

**3/6/9**: このボタンを押して、3、6、9km/hの3つのなかでご希望の速度を設定できます。

**▲**: スピードの数値を上げます。

**▼**: スピードの数値を下げます。

## モード

---

3種類のカウントダウン運行モード設定できます。

目標時間/距離/カロリーを設定し、運動して頂くものです。

1. ボタンを押して 時間/距離/カロリー のランプを点灯させて下さい。
2. 「アップ(▲)」 「ダウン(▼)」 ボタンを押して数値を増減させ、目標数値を表示させて下さい。
3. スタートボタンを押すとベルトが動き出します。

※目標時間設定は1~99までとなっています。尚、設定時間はMin単位での設定となります。

※目標距離設定は1~99までとなっています。尚、目標距離はKm単位での設定となります。

※目標カロリー設定は10~990までとなっています。尚、目標カロリーはCal単位での設定となります。

# 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。

<div>時間</div> <div>プログラム</div>		設定時間/10 = 各セグメントの実行時間									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	スピード	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	スピード	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	スピード	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	スピード	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	スピード	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	スピード	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	スピード	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	スピード	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	スピード	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	スピード	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	スピード	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	スピード	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	コントローラー間の通信が異常です	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	可能な原因:モーター線の接触はいいか。 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	電圧の異常	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。	赤いの紐のついた安全キーをパネルの印の所につけてください。



# 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まれにあります。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

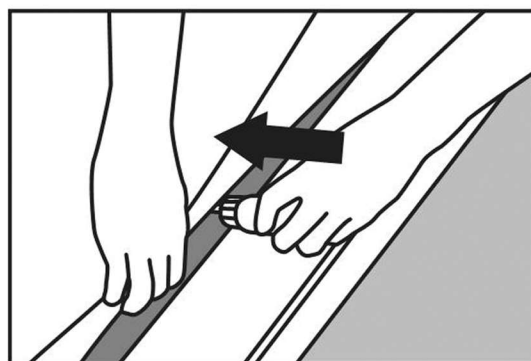
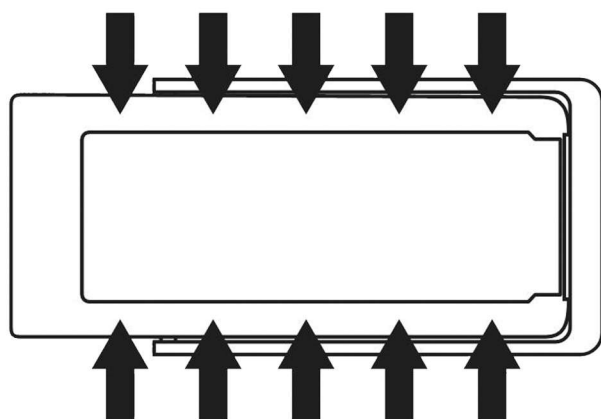
定期メンテナンスは、ルームランナーの性能を保つ為に重要なものです。メンテナンスをする事により、より長く製品を維持・使用できます。

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。

※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。



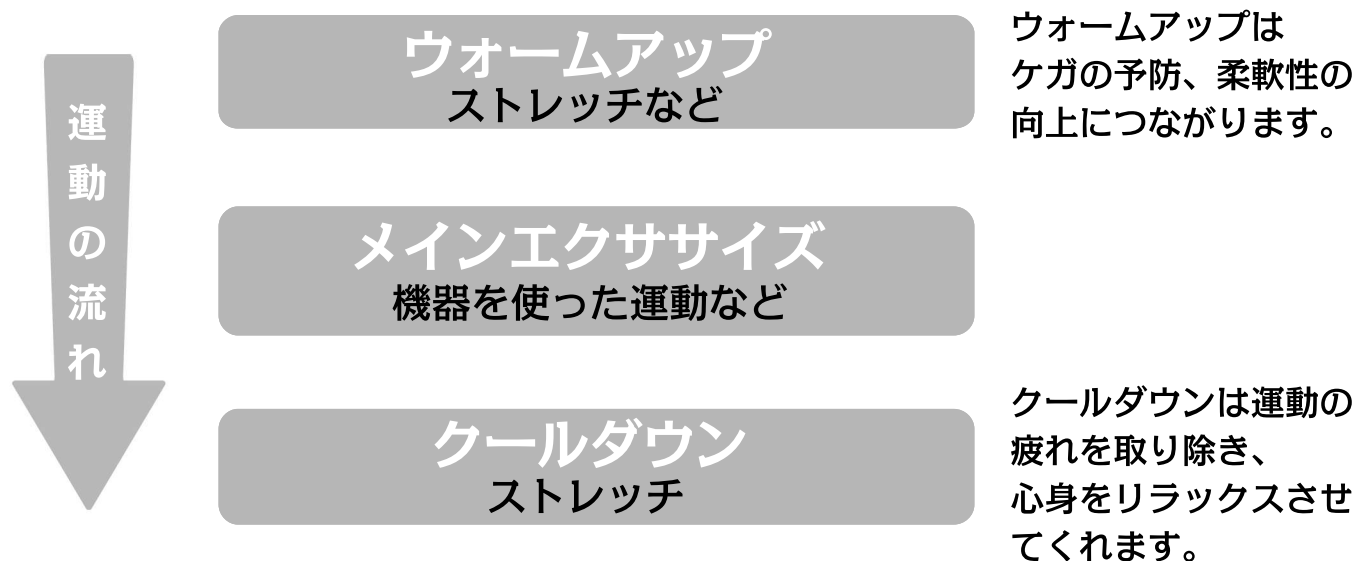
- 1回の注油は約5cc程度で十分です。
- 注油箇所は左右のベルトの隙間から数滴ずつ行って下さい。
- 注入後は必ずマシンを作動させ、3分間運転し、その間は何も乗せずに2～3 km/hで走行させる。

※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。

# トレーニングについて

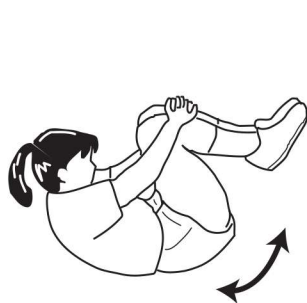
※機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介し  
ます。

運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していな  
い方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無  
理をせず、マイペースに行いましょう。

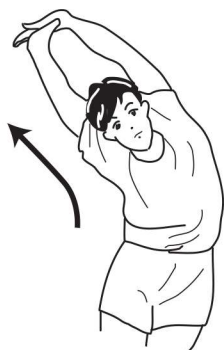


これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動  
を始め、ウォームアップからクールダウンまで20~40分を目標にしましょう。

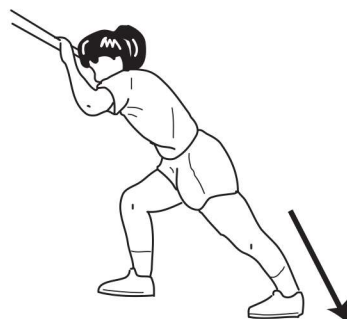
## ウォームアップとクールダウン



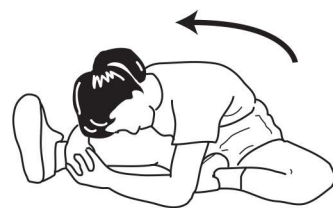
○腰のストレッチ  
膝を両手で抱え、  
8~10回ローリングする。



○脇のストレッチ  
両手を合わせ身体を  
横に曲げる。



○脚のストレッチ  
後ろ足のかかとを床  
に押していく。



○腰のストレッチ  
足首をつかみ上体  
を前傾させる。

## メインエクササイズ

有酸素運動=しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的① 体脂肪の燃焼(ダイエット)

目的② 心肺機能の向上

# 保証規定

※弊社は、顧客満足度100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。

※そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。

※また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。

本規約は、弊社を経由して販売させていただいた該当商品に関して保証する内容を明記したものです。

弊社商品には商品保証書等は同相しておりません。お客様の購入履歴や保証情報は弊社にて管理・保管しておりますのでご安心ください。

返送いただく場合商品を再梱包していただく必要がございますので、梱包材はお捨てにならないようお願いいたします。

## 1.保証の期間

商品発送日から一年間といたします。

保証期間を超過しているものについては、保証の対象外となり有償対応となります。

発送日より7日以内の初期不良にあたる場合、送料・手数料弊社負担にて対応いたします。

## 2.保証の適用

お買い上げいただいた弊社商品を構成する各部品に、材料または製造上の不具合が発生した場合、本規約に従い無料で修理いたします。(以下、この無料修理を「保証修理」とする)往復送料や出張修理を行った場合の出張料は、お客様のご負担となります。

保証修理は、部品の交換あるいは補修により行います。保証修理で取り外した部品は弊社の所有となります。

本規約は、第一購入者のみに有効であり、譲渡することはできません。ご購入された年月日、販売店、商品、製造番号の特定が出来ない場合、保証が受けられない可能性がございます。

本規約の対象となる商品とは、日本国内で使用し故障した商品とします。日本国外に持ち出した時点で保証は無効となります。

## 4.注意事項

部品の在庫がない場合、お取り寄せにお時間をいただく場合がございます。

仕様変更などによりアッセンブリーでの供給しかできない場合がございます。

保証期間(一年間)を過ぎたものは、保証期間内におけるご使用回数に関係なく、すべて有償となります。

## 3.保証適用外の事項

(1)純正部品あるいは弊社が使用を認めている部品・油脂類以外の使用により生じた不具合

(2)保守整備の不備、保管上の不備により生じた不具合

(3)一般と異なる使用場所や使用方法、また酷使により生じた不具合

(4)取扱説明書と異なる使用方法により生じた不具合

(5)示された出力や時間の限度を超える使用により生じた不具合

(6)弊社が認めていない改造をされたもの

(7)地震、台風、水害等の天災により生じたもの

(8)注意を怠った結果に起きたもの

(9)薬品、雨、電、氷、石、塩分等による外から受ける要因によるもの

(10)使用で生じる消耗や時間の経過で変化する現象(退色、塗装割れ、傷、腐食、鑄、樹脂部品の破損や劣化等)

(11)機能上影響のない感覚的な現象(音、振動、オイルのにじみ等)

(12)弊社または弊社が認めているサービス店以外にて修理をされた商品

(13)使用することで消耗する部品または劣化する部品

(14)保証修理以外の、調整・清掃・点検・消耗部品交換作業等

(15)商品を使用できなかったことによる損失の補填(休業補償、商業損失の補償、盗難、紛失等)