

FUJIIRYŌKI

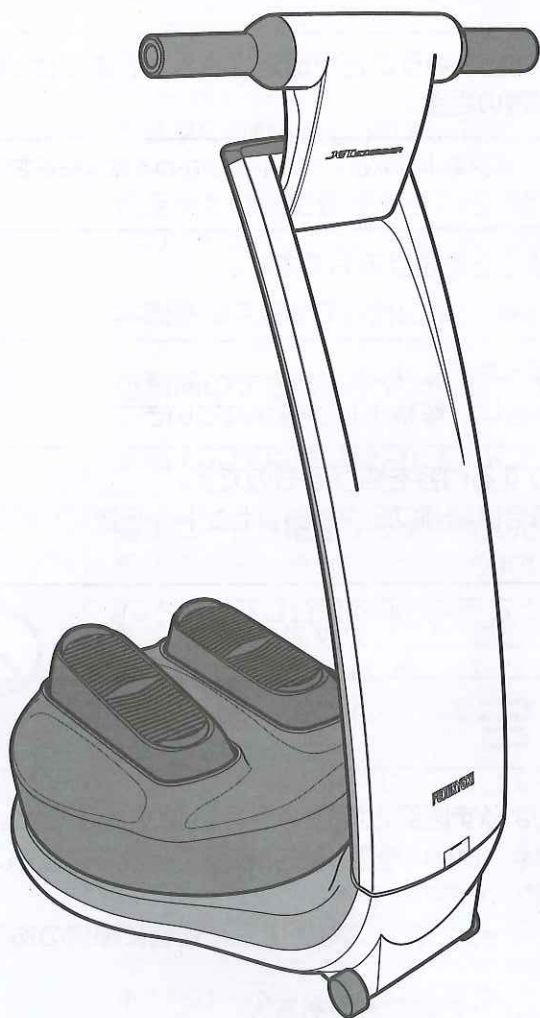
取扱説明書

家庭用フィットネス機器

ジェットステッパー

JS-100

JET STEPPER





安全上のご注意	1
■製品を安全にお使いいただくために	1
各部の名前とはたらき	4
ご使用前の準備	6
■組立て	6
■本体の設置	7
■周囲の確認	7
■本体の移動	7
■本体の移動（キャスターでの移動）	8
使い方	9
■運動を始める準備	9
■ハンドル部の角度調節	10
■心拍センサーを耳に付ける	12
■電源を入れる	13
■自動・手動の内容	13
■個人設定を行う	14
■1回限りの設定	15
■運動をはじめ	16
■運動の停止	17
■記録内容を消去する方法	17
■運動結果の表示	18
■目標達成時の表示	18
■心拍数が40未満の表示	19
■上限心拍数の表示	19
使い終わったら	20
■心拍センサーをはずす	20
■ステップから降りる	20
■電源を切る	20
お手れと保管	20
■お手入れの仕方	20
■保管	21
故障かな?と思ったら	21
■次のことをご確認ください	21
仕様	22
■仕様	22
修理・サービスと保証	23

- このたびは当社のジェットステッパーJS-100をお買い上げいただき誠にありがとうございました。
- ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。特に安全上のご注意（1～3ページ）はご使用前に必ずお読みください。
- この説明書は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書は必ずお受け取りください。
- 包装に使用しているダンボールなどは、分別の上、リサイクルにご協力をお願いいたします。

安全上のご注意




1. 製品を安全にお使いいただくために

- ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を「警告」・「注意」の2つに区分しています。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	取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度。
 注意	取り扱いを誤った場合、使用者が傷害を負うことが想定されるか、または *物的損害の発生が想定される危害・損害の程度。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。

<絵表示の例>

	△ 記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。 (左図の場合は一般的な警告・注意)
	⊘ 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。 図の中に具体的な指示内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。
	● 記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。 図の中に具体的な指示内容(左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く)が描かれています。

- この取扱説明書は、お使いになる方がいつでも見られるところに、必ず保管してください。





警告

医師の治療を受けているときや下記の人は必ず医師と相談のうえ、使用すること。

- ペースメーカーなどの電磁障害の影響を受けやすい体内植込み型医用電気機器を使用している人
- 悪性しゅよう(腫瘍)のある人 ●心臓に障害のある人
- 静脈りゅう(瘤)などの血管障害のある人 ●メニエル病などの三半規管に障害のある人
- 生理中、妊娠中の人。また、出産直後の人
- 糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人
- 皮膚に創傷のある人 ●安静を必要とする人
- 体温38℃以上(有熱期)の人
(例:急性炎症症状[けん(倦)怠感、悪寒、血圧変動など]の強い時期。衰弱している時。)
- 骨粗しょう(鬆)症の人、せきつい(脊椎)の骨折、急性[とう(疼)痛性]疾患の人
- 背骨(脊椎)に異常のある人または背骨が左右に曲がっている人
- 捻挫、肉離れなど炎症性の人
- 上記以外に身体に特に異常を感じているとき

使用中、身体の痛みやしびれ、めまい、動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。

⚠ 警告

	<p>動かなくなったり異常がある場合はすぐに電源プラグを抜いて、ご購入先に点検・修理を依頼すること。感電や漏電・ショートなどによる火災のおそれがあります。</p>
	<p>周囲に十分なスペースを確保し、水平な場所に設置すること。 不安定な場所では、本体が転倒しけがをすることがあります。</p>
	<p>必ず両手でグリップを持ってゆっくりと乗り降りすること。 転倒によりけがをすることがあります。</p>
	<p>ステップに両足が乗ってから運動を始めること。 転倒によりけがをすることがあります。</p>
	<p>医師から運動を禁じられている人は、使用しないこと。事故やケガ・体調不良を起こすことがあります。</p>
	<p>素足または靴で使用すること。靴下やストッキングを履いて使用しないこと。 足の裏がすべりやすいと、転倒によりけがをすることがあります。</p>
	<p>本製品はステップ以外に乗らないこと。 けがや故障のおそれがあります。</p>
	<p>可動部のすき間に手や足を近づけないこと。 けがをするおそれがあります。</p>
	<p>交流100V以外は使用しないこと。 火災・感電の原因になります。</p>
	<p>電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差込がゆるいときは使用しないこと。 感電・ショート・発火の原因になります。</p>
	<p>電源コードを傷めないこと。電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っばったり、ねじったり、束ねたりしないこと。また重たいものを載せたり、特に移動中は挟み込んだりしないこと。</p>
	<p>子供を本製品で遊ばせない。子供に本製品を使用させない。けがをするおそれがあります。</p>
	<p>運動中は乗り降りしないこと。 けがをするおそれがあります。</p>
	<p>2人以上が同時に使用しないこと。 けがをするおそれがあります。</p>
	<p>ホットカーペット等の暖房器具の上で使用しないこと。 火災のおそれがあります。</p>
	<p>本体や操作部に水などこぼさないこと。 感電・ショート・発火の原因になります。</p>
<p>片側に体重がかかる乗り方はしないこと。故障や転倒によるけがのおそれがあります。</p>	
	<p>浴室など湿気の多い場所で使ったり、保管しないこと。 感電・火災・故障・カビのおそれがあります。</p>
	<p>絶対に分解・改造・修理をしないこと。 火災・感電・異常動作によるけがのおそれがあります。</p>

安全上のご注意

⚠ 注意

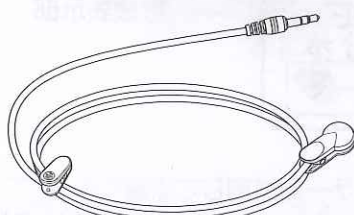
!	<p>体重100Kg以上の人は使用しない。故障や事故のおそれがあります。</p>
	<p>使用中に身体に異常が現れたり感じたときには、直ちに使用を中止し、医師に相談する。</p>
	<p>はじめて使用する人や体力のない人は手動の低速又は、自動の散歩コースで使用する。本体の動作に慣れず、速度を速くすると、事故や体調不良を起こすことがあります。</p>
	<p>「心拍数エラー」が点滅し、ブザー音が鳴った場合は、直ちに運動をやめること。体調不良を起こすおそれがあります。</p>
	<p>1回の使用時間は15分以内にする。長時間の使用は体調不良を起こすおそれがあります。</p>
	<p>運動に適した服装で使用する。守らないとけがをするおそれがあります。</p>
🔌	<p>電源プラグを抜くときは、電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って抜くこと。感電やショートのおそれがあります。</p>
	<p>使用時以外は電源プラグをコンセントから抜くこと。ほこりや湿気で絶縁劣化になり、漏電・火災の原因になります。</p>
	<p>お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜く。感電やけがのおそれがあります。</p>
	<p>停電の時は直ちに電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜く。再通電されたとき事故の原因になります。</p>
🚫	<p>ハンドル部の角度調節は、グリップをフリーの位置に回し、おこなうこと。無理におこなうと故障のおそれがあります。</p>
	<p>ハンドル部の角度調節後は、グリップがロックの位置まで確実に戻っていることを確認すること。ロックの位置まで戻っていないとけがをするおそれがあります。</p>
	<p>疲労が激しいときや飲酒しているときは使用しないこと。けがや体調不良を起こすおそれがあります。</p>
	<p>食前、食後の1時間は使用しないこと。体調不良を起こすおそれがあります。</p>
	<p>ステップ運動以外の目的に使用しないこと。けがや故障のおそれがあります。</p>
	<p>本製品は家庭用です。学校やスポーツジム等、不特定多数の利用者によって使用しないこと。故障やけがのおそれがあります。</p>
	<p>シンナー、ベンジン、アルコールで拭いたり、殺虫剤をかけないこと。感電・引火・故障や変形のおそれがあります。</p>
	<p>コードを持たずにクリップを開いて外す。(心拍センサー) 感電・ショート・断線の原因になります。</p>
	<p>コードを持たずに先端のプラグを持って引き抜くこと。(心拍センサー) 感電・ショート・断線の原因になります。</p>
	<p>付属の心拍センサー以外のものをジャックに差し込まないこと。故障の原因になります。</p>
<p>心拍センサーを他の機器に付けないこと。故障の原因になります。</p>	

各部のなまえとはたらき

本体



付属品



心拍センサー

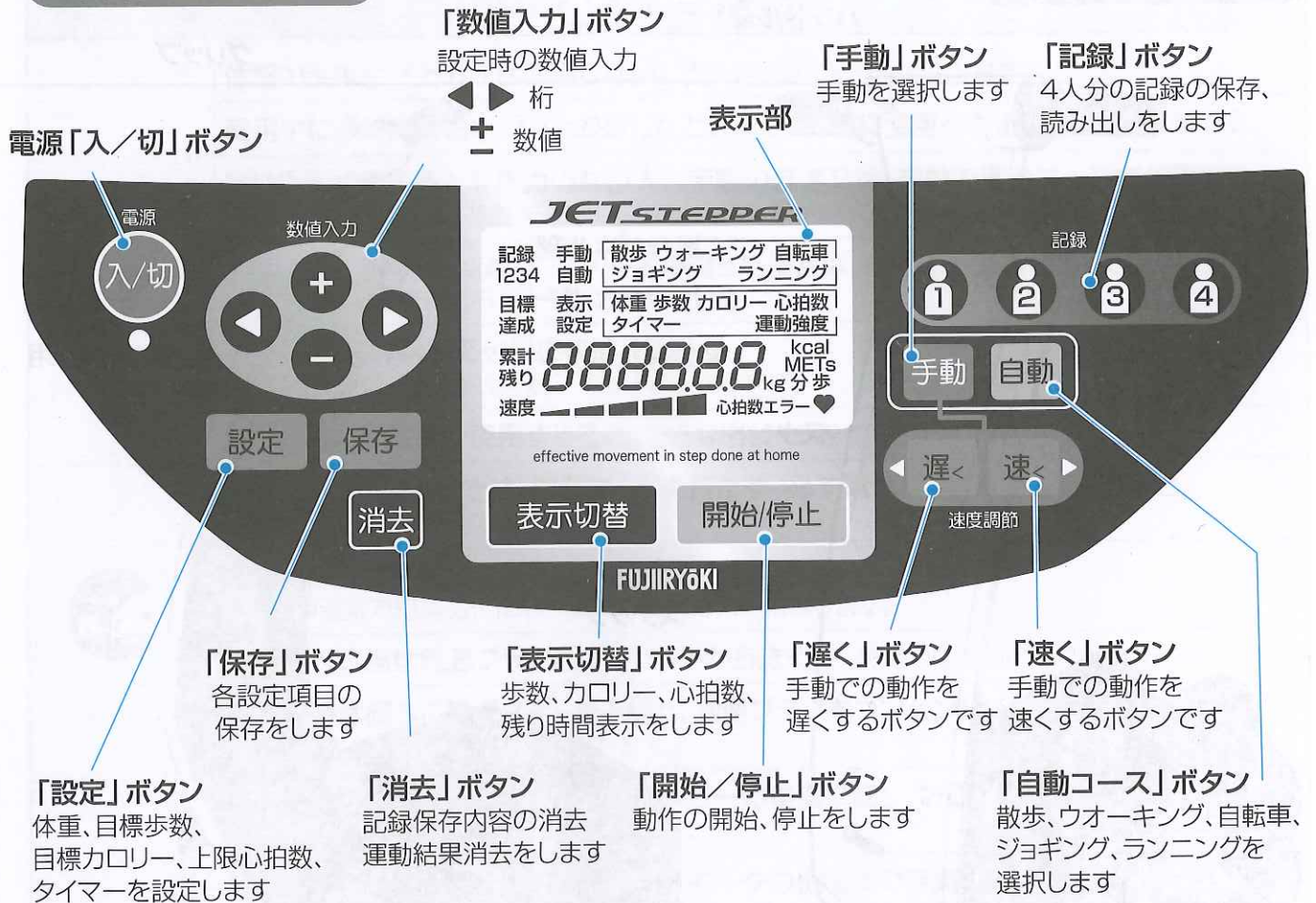


固定ねじ (2個)

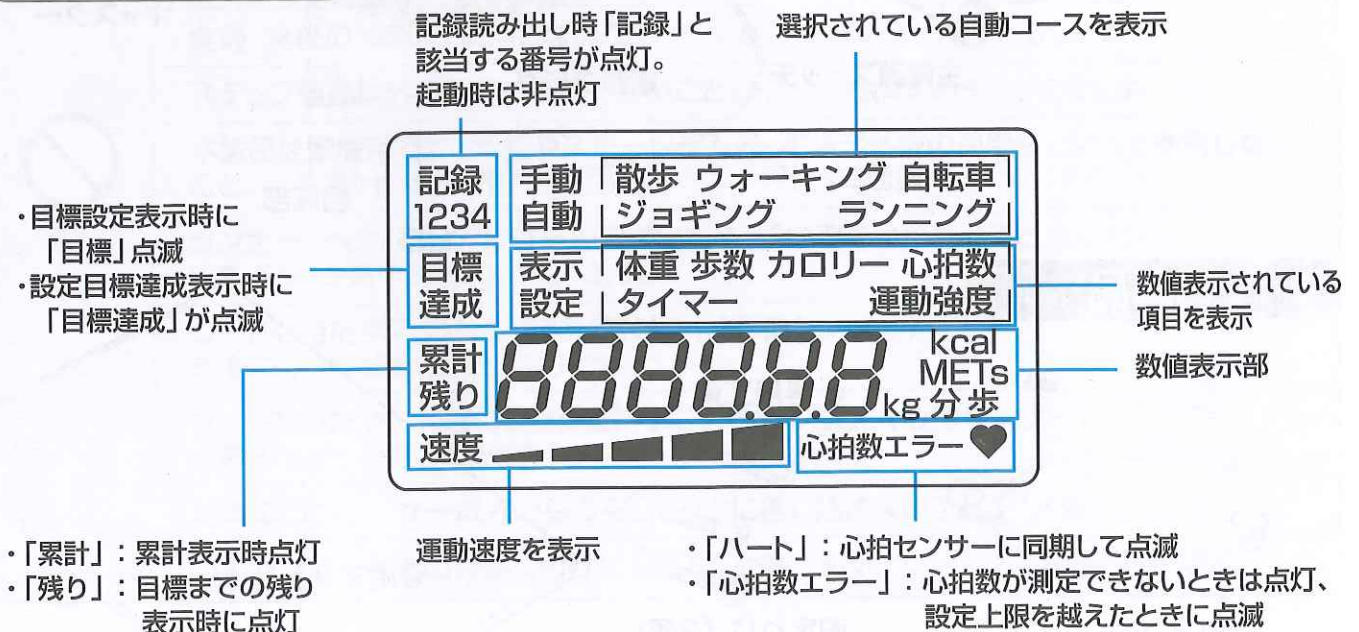


各部のなまえとはたらき

操作パネル部



表示部

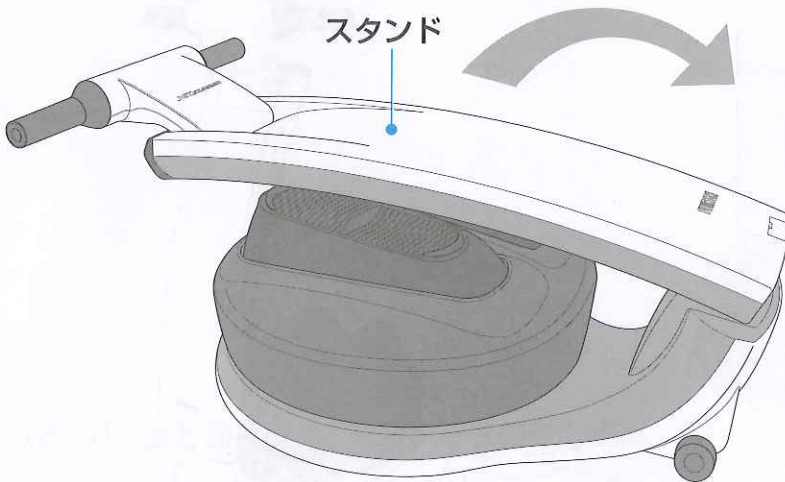


(注)説明のため全ての内容を表示しています

■組立て

(1) スタンドを起こす。

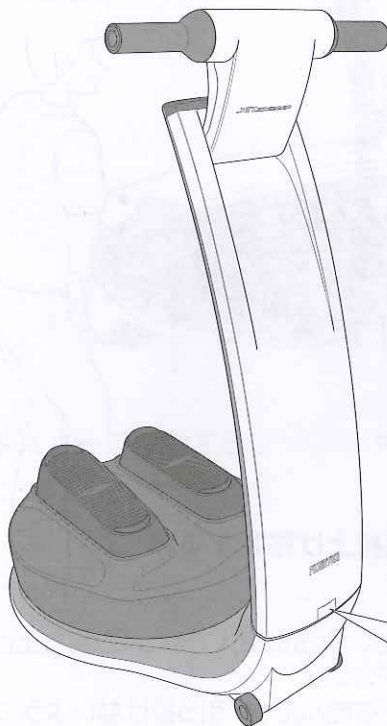
- スタンドが倒れないように、ささえながら組み立てを行ってください。



⚠ 注意

- 組み立て中は周囲に人やペットがいないか確認すること。
けがの恐れがあります。

(2) 付属の固定ねじ2本を専用工具で締付ける。



- 固定ねじ部カバーのつめを指で押さえながらカバーを開けてください。

- スプリングワッシャーに固定ネジを通し専用工具で固定ねじを2ヶ所、しっかりと締付けて固定してください。

- 最後にカバーを閉めてください。

⚠ 注意

- スタンドのがたつきがないよう固定ねじでしっかりと締付け、固定してください。
- スタンドが倒れないように、しっかりとささえてください。
- 安全のためスタンドを折りたたんだ状態では電源が入りません。

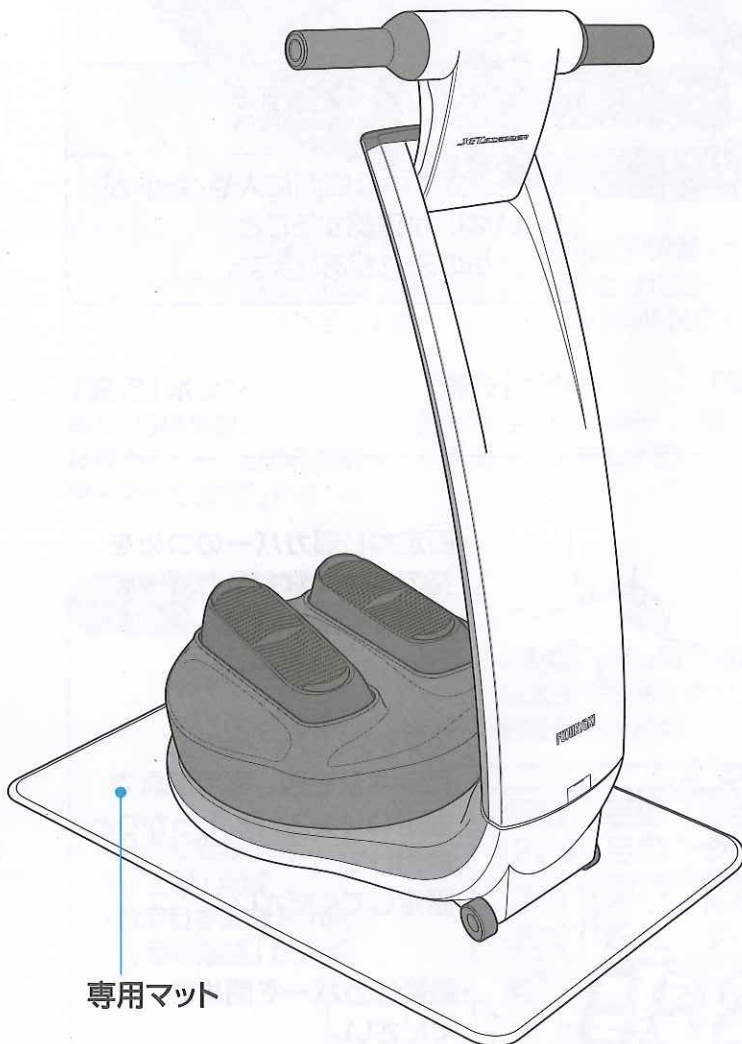
ご使用前の準備

■本体の設置

(1) 付属の専用マットを敷きその上に本体をのせる。

⚠ 注意

- ・周囲に十分なスペースを確保し、水平な場所に設置すること。不安定な場所では本体が転倒しけがをすることがあります。



専用マット

⚠ 注意

- ・床面の傷つき防止や運転中の振動、音を低くするため、付属の専用マットを必ず敷いて下さい。
- ・専用マットを敷いても、やわらかい床面や畳の上では跡が残るおそれがあります。

■周囲の確認

(1) 子供を本品で遊ばせない。
また、幼児を近づけさせないこと。



■本体の移動



ゆっくりと持ち上げ移動する。

お願い

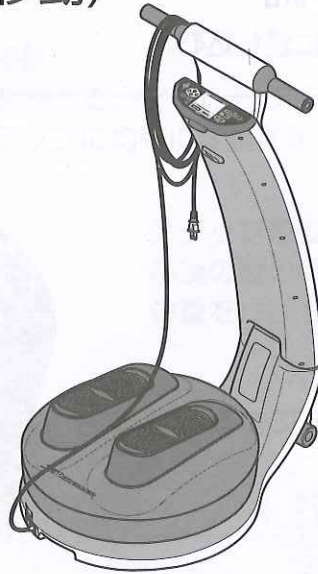
- ・腰を痛めないように、2人でゆっくり持ち上げて移動して下さい。
- ・電源コードを踏んだり、引っ掛けないようにして下さい。

⚠ 注意

- ・指や電源コードを本体と床面の間にはさまないように注意して下さい。

■本体の移動(キャスターでの移動)

(1) 電源コードをまとめる。



(2) ハンドル部を持って、ステップ側を上げる。



(3) キャスターで移動する。



⚠ 注意

- ・引きずって移動しないこと。床面を傷つけるおそれがあります。
- ・キャスターで移動すること、移動後電源コードに注意して本体をゆっくりとおろしてください。
- ・人や物を乗せて移動しないでください。転倒の恐れがあります。
- ・傷つきやすい床面で、キャスター移動や引きずっての移動をしないでください。

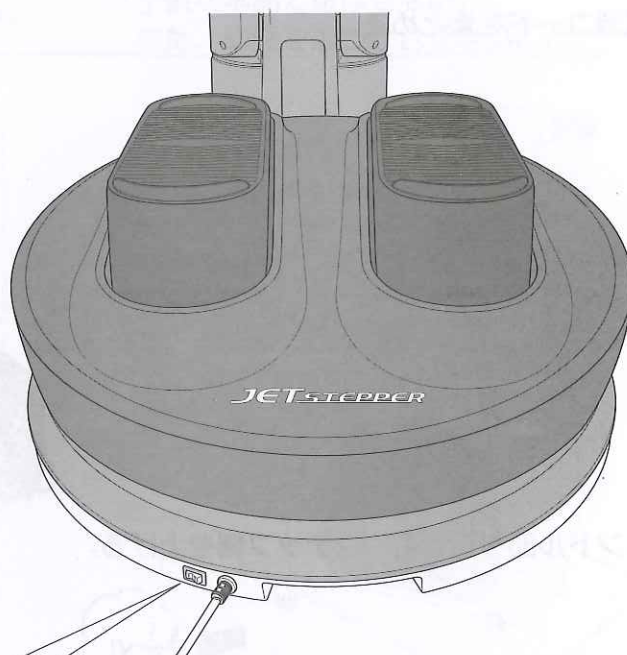
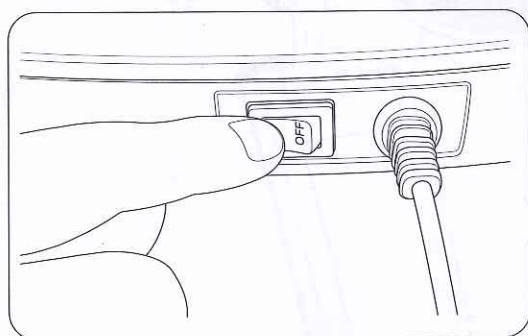
使い方

■運動を始める準備

(1) 電源プラグをコンセントに差し込む。



(2) 主電源スイッチを「ON」にする。



(3) 両手でグリップを持ってステップに乗る。

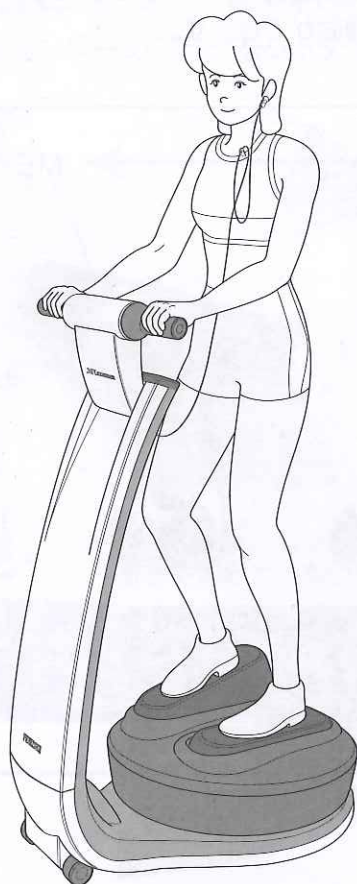


⚠ 警告

・必ず両手でグリップを持ってゆっくりと乗って下さい。
転倒によりけがをすることがあります。

⚠ 警告

・素足または靴で使用すること。靴下やストッキングを履いて使用しないこと。
足の裏がすべりやすいと、転倒によりけがをすることがあります。

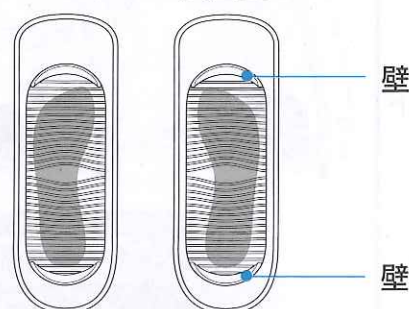


運動の基本姿勢

- グリップを持って、背すじをのばし、少しヒザを曲げます。
- 左右のステップに均等に体重をかけます。

ステップ前後にすべり止めの壁があります。前後の壁の間に足を置き、左右均等に体重をかけてください。

ステップの足位置

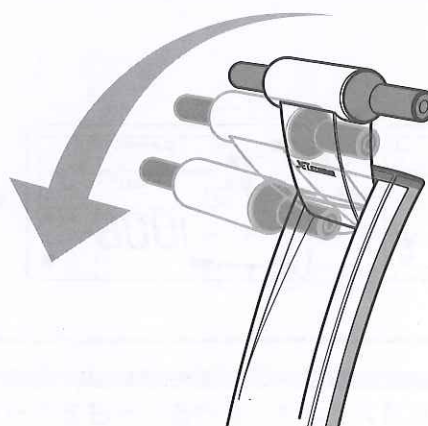
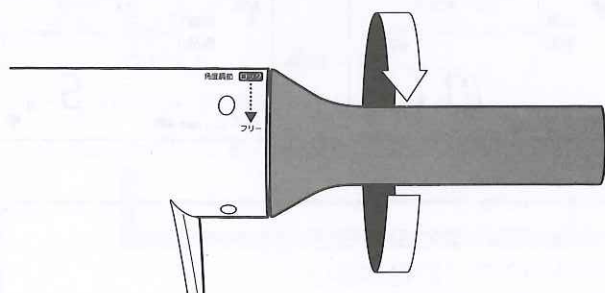


⚠ 注意

- ・ 角度調節は、両手で行ってください。
- ・ 運動中は角度調節を行わないでください。

■ ハンドル部の角度調節

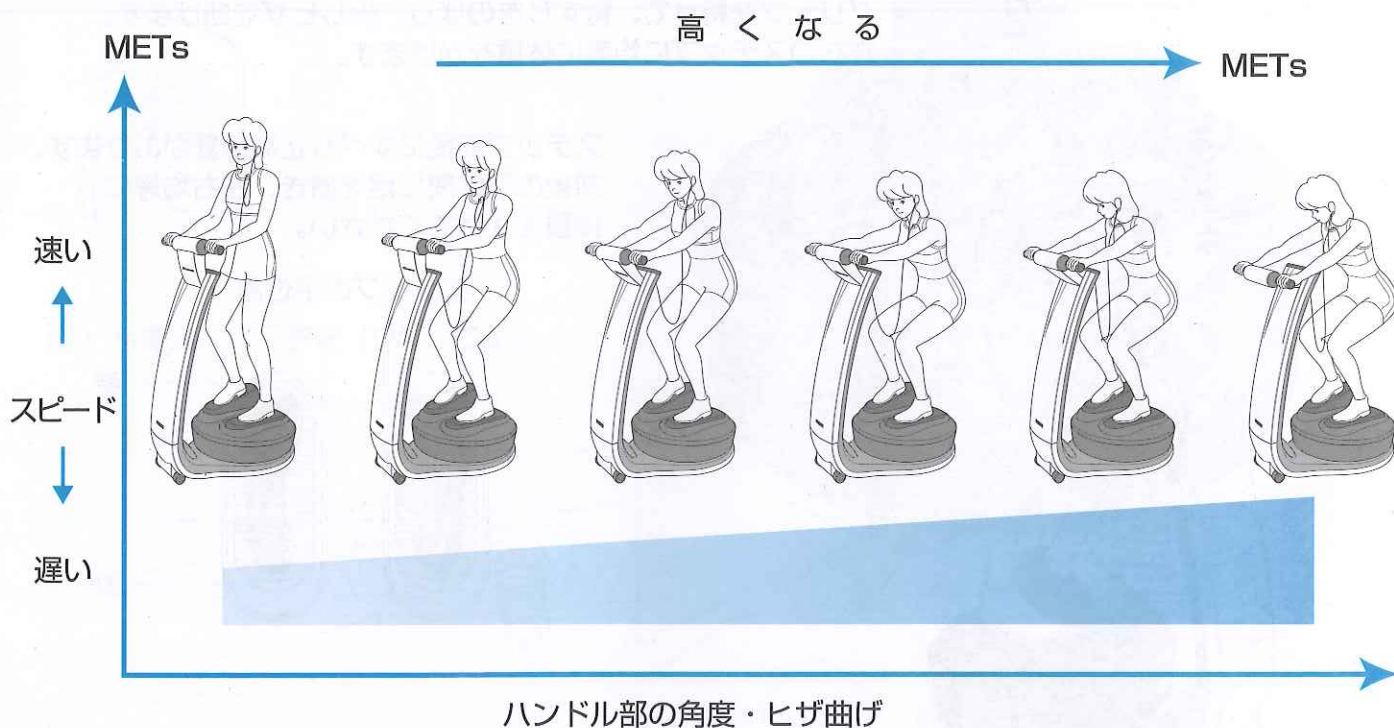
右グリップをロックからフリーの位置へ回すと、ハンドル部の角度を6段階に調節できます。



ハンドル部の角度が決まれば、グリップをゆるめると自動でロックの位置へ戻ります。使用にあたっては安全のためハンドル部がロックされているか確認して下さい。

使い方

- 基本姿勢からハンドル部を前方へ倒し、運動姿勢を変えることにより、運動強度 (METs) が変化します。
- ハンドル部の角度調節とヒザの曲げ方により体力、運動能力に合わせた運動ができます。



●運動中の表示

歩数→カロリー→現在の心拍数→タイマー残り時間を5秒ごとに自動で切替ります。

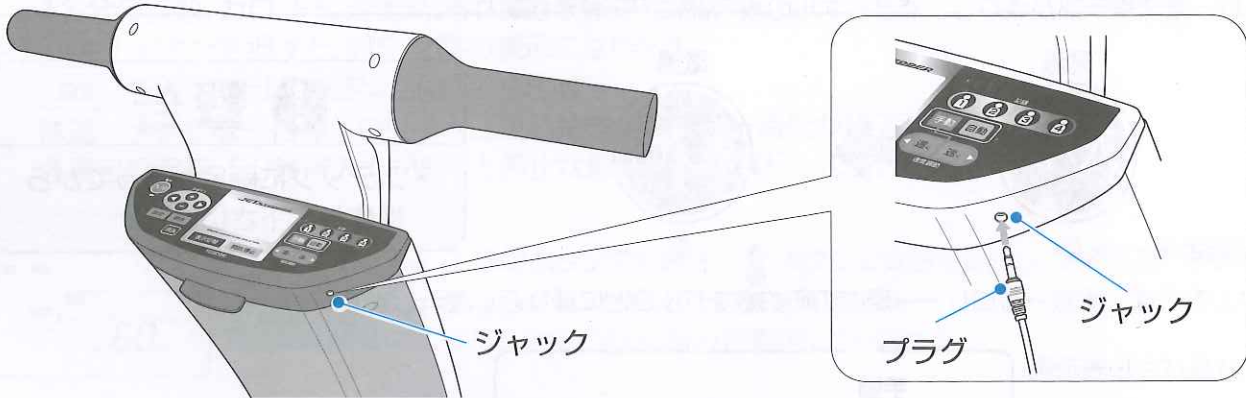
表示切替 ボタンを押すと手動で表示が切替ります。10秒間放置すると自動切替に戻ります。

運動中の表示



■心拍センサーを耳につける

(1)心拍センサーのプラグをジャックに差し込む。



※心拍センサーのプラグを、ジャックに奥までしっかり差し込んでください。
奥まで入っていないと、心拍を測定することができません。

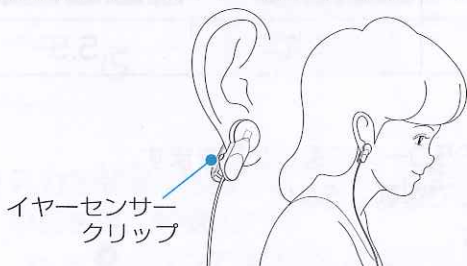


プラグがこの位置では差し込み不足です。
心拍を測定することができません。



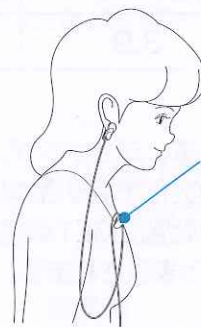
プラグがイラストのように、この位置
までしっかり差し込んでください。

(2)心拍センサーのイヤークリップで耳たぶをはさむ。 (3)コードのたるみを調節する。



イヤークリップ

センサーからの信号を正しく検知すると
心拍に同期して♥が点滅します。



コードクリップ

イヤークリップが耳からはずれ
ないようにコードクリップを衣服にとめ、
イヤークリップが強く引張られ
ないように調節して下さい。

⚠ 注意

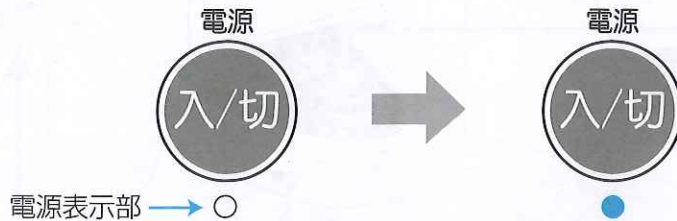
- ・運動中にはずれないように、耳たぶにしっかり付けてください。
- ・心拍を検知しにくいときは、耳たぶをもみ、血行をよくしてください。
- ・イヤークリップに髪をはさまないようにしてください。
- ・直射日光が当たる場所や、ライトが点滅している場所で使用しないで下さい。
- ・運動中心拍センサーを激しく動かさないでください。
- ・心拍センサーは精密部品です。ていねいに取り扱いってください。
- ・ジャックは付属の心拍センサー以外のものを差し込まないでください。
- ・付属の心拍センサーを他の機器に取り付けしないでください。
- ・心拍センサーは消耗品（保証対象外）です。傷んだときは購入先にてお買い求めください。

使い方

■電源を入れる

(1) 電源「入/切」ボタンを押す。

電源が入り、電源表示部が点灯し、液晶パネルの表示部に下記表示が現れる。

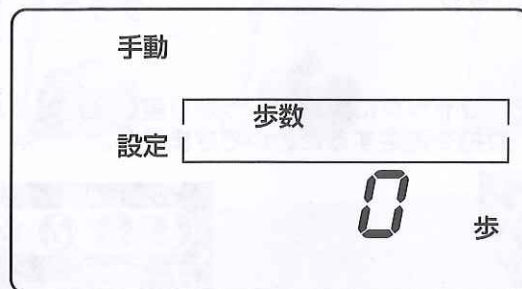


！ 警告

・ステップに両足が乗ってから操作して下さい。

液晶パネル表示は 歩数→カロリー→現在の心拍数を5秒ごとに繰り返し表示します。

液晶パネル表示例



■自動・手動の内容

手動 各自の体力に合わせて、5段階の速度が選定できます。
速度切替え時に5秒間METs表示されます。

手動の速度別運動強度

速度	—	▬	▬▬	▬▬▬	▬▬▬▬
METs	3.4	3.9	4.4	5.1	5.5

自動コース 散歩、ウォーキング、自転車、ジョギング、ランニングの5コースの選定ができます。
各コースは、速度と時間の変化を組み合わせたプログラムで運動を行ない、
各コースそれぞれの平均運動強度METsを設定しています。
コース選択時に5秒間METs表示されます。

自動コースのコース別運動強度METs

コース名	散歩	ウォーキング	自転車	ジョギング	ランニング
METs	3.5	3.9	4.3	4.7	5.2

！ 注意

初めて使用する人や、運動能力の低い人は速度1、
または自動コースの散歩、ウォーキングに設定して体を動きに
慣らしてください。

■個人設定を行う

(1) 記録ボタン **①** **②** **③** **④** から設定したい番号を選んで押す。

4名分の歩数、カロリー、運動時間の累計を保存できます。

(2) **設定** ボタンを押すと、設定状態の表示になります。

設定 を押すごとに、設定項目が切り替ります。

体重→目標歩数→目標カロリー→上限心拍数→タイマー時間が繰り返し表示されます。

各項目設定時、20秒無入力が続くと停止状態の表示へ移行します。



1. 体重を設定する

- ① **◀▶** ボタンで桁数を、**+** ボタンで数値を変更し、体重を入力する。
- ② **保存** ボタンを押して、数値を確定する。
- ③自動的に、目標歩数設定画面に切り替わる。



2. 目標歩数を設定する

- ① **◀▶** ボタンで桁数を、**+** ボタンで数値を変更し、目標歩数を入力する。
- ② **保存** ボタンを押して、数値を確定する。
- ③自動的に、目標カロリー画面に切り替わる。



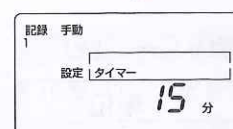
3. 目標カロリーを設定する

- ① **◀▶** ボタンで桁数を、**+** ボタンで数値を変更し、目標カロリーを入力する。
- ② **保存** ボタンを押して、数値を確定する。
- ③自動的に、心拍数画面に切り替わる。



4. 上限心拍数を設定する

- ① **◀▶** ボタンで桁数を、**+** ボタンで数値を変更し、上限心拍数を入力する。
- ② **保存** ボタンを押して、数値を確定する。
- ③自動的に、タイマー画面に切り替わる。



5. タイマーを設定する

- ① **◀▶** ボタンで桁数を、**+** ボタンで数値を変更し、タイマー時間を入力する。
- ② **保存** ボタンを押して、数値を確定する。

(3) 入力を間違った場合は **設定** ボタンで間違った項目を選び数値入力の

◀▶ **+** ボタンで再入力してください。

各項目の設定可能範囲

項目	下限	上限	単位
体重	5	100	kg
目標歩数	1	999999	歩
目標カロリー	0.1	99999.9	kcal
上限心拍数	40	200	—
タイマー	1	15	分

(4) 個人設定をしない場合は下記のような初期値が設定されています。

初期値

項目	初期値	単位
体重	60	kg
目標歩数	10000	歩
目標カロリー	100.0	kcal
上限心拍数	130	—
タイマー	15	分

- 個人設定の入力時、ボタンを押さない時間が20秒間続くと停止状態の画面を表示します。
- 入力を間違えた場合は **設定** ボタンで間違った項目を選び数値を再入力してください。
- 目標カロリー消費量は、各運動コースのMETs値と体重、運動時間から計算した目安の値です。

使い方

■ 1回限りの設定

- 個人設定を行わなくても、1回だけの体重、上限心拍数、タイマー時間を設定でき、運動中のカロリー消費量を知ることができます。

(1) **設定** ボタンを押すと、設定状態の表示になります。

(2) **設定** を押すごとに、設定項目が切り替ります。

体重→上限心拍数→タイマー時間が繰返し表示されます。

各項目設定時、20秒無入力が続くと停止状態の表示へ移行します。



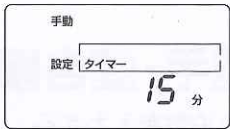
1. 体重を設定する

- ① **設定** ボタンで桁数を、**数字** ボタンで数値を変更し、体重を入力する。
- ② **保存** ボタンを押して、数値を確定する。
- ③自動的に、心拍数設定画面に切り替わる。



2. 上限心拍数を設定する

- ① **設定** ボタンで桁数を、**数字** ボタンで数値を変更し、上限心拍数を入力する。
- ② **保存** ボタンを押して、数値を確定する。
- ③自動的に、タイマー画面に切り替わる。



3. タイマーを設定する

- ① **設定** ボタンで桁数を、**数字** ボタンで数値を変更し、タイマー時間を入力する。
- ② **保存** ボタンを押して、数値を確定する。

(3) 入力を間違った場合は **設定** ボタンで間違った項目を選び数値入力の

設定 ボタンで再入力してください。

(4) 設定をしない場合は下記のような初期値が設定されています。

各項目の設定可能範囲

項目	下限	上限	単位
体重	5	100	kg
上限心拍数	40	200	—
タイマー	1	15	分

初期値

項目	初期値	単位
体重	60	kg
上限心拍数	130	—
タイマー	15	分

- 設定の入力時、ボタンを押さない時間が20秒間続くと停止状態の画面を表示します。
- 入力を間違えた場合は **設定** ボタンで間違った項目を選び数値を再入力してください。
- 目標カロリー消費量は、各運動コースのMETs値と体重、運動時間から計算した目安の値です。

※設定を入力していない場合、カロリー表示は、体重60kgの人で計算されます。

※カロリー消費量は、各運動コースのMETs値と体重、運動時間から計算した目安の値です。

※上記、「1回限りの設定」の場合、電源 **入/切** ボタンを押すと、「1回限りの設定」データは全て消去されます。

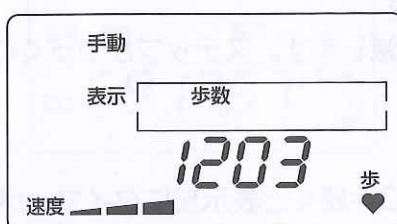
■運動をはじめる

- 「記録」ボタンで個人設定を読み出す場合。
 - (1) 電源 (電源) ボタンを押す。
 - (2) 記録ボタン (1)～(4) で、読み出したい個人を押す。
 - (3) 下記の手順に従い進めます。
- 1回限りの設定で、運動を始める場合。
 - (1) 電源 (電源) ボタンを押す。
 - (2) 左の15ページに従い、設定を行う。
 - (3) 下記の手順に従い進めます。
- 個人設定を読み出さず、運動を始める場合。
 - (1) 電源 (電源) ボタンを押す。
 - (2) 下記の手順に従い進めます。

手動の場合

- [開始/停止] ボタンを押す。
速度1で運動が開始します。開始後速度を [遅く] [速く] ボタンで変更することができます。
液晶表示は5秒ごとに 歩数→カロリー→現在の心拍数→タイマー残り時間を繰り返し表示します。

〔液晶表示例〕



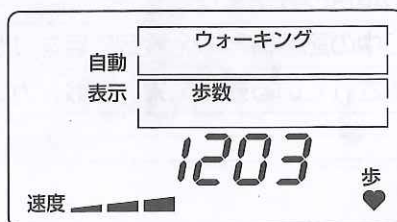
⚠ 注意

- ・初めて使用する人や運動能力の低い人は、速度1に設定し、体を動きに慣らしてください。

自動コースの場合

- [自動] ボタンを押し、お好みのコースを選ぶ。
[自動] ボタンを押すたびに 「散歩」→「ウォーキング」→「自転車」→「ジョギング」→「ランニング」の順で切り替わります。
[開始/停止] ボタンを押す
運動中は自動・手動を自由に切替えられます。
液晶表示は5秒ごとに 歩数→カロリー→現在の心拍数→タイマー残り時間を繰り返し表示します。

〔液晶表示例〕



⚠ 注意

- ・初めて使用する人や運動能力の低い人は、散歩、ウォーキングに設定して、体を動きに慣らしてください。

※個人設定を入力していない場合、カロリー表示は、体重60Kgの人で計算されます。

※カロリー消費量は、各運動コースのMETs値と体重、運動時間から計算した目安の値です。

使い方

■運動の停止

●一時停止するとき

開始/停止 ボタンを押す

- ステップがゆっくり動いて停止します。
- 140秒以内にもう一度押すと運動を再開します。

●運動を途中でやめるとき

電源 (入切) ボタンを押す

- ステップがゆっくり動いて停止します。
- 電源表示部が消えます。

●緊急停止するとき

緊急停止ボタンを押す

- すぐに運動が停止、電源表示部が消えます。
- 運動速度が速い場合は注意してください。

●タイマー時間が経過し停止するとき

停止する10秒前に「タイマー」が点滅します。ステップがゆっくり動いて停止します。

●自動オフ機能

停止・設定状態で無入力の状態が140秒続くと表示部にタイマーが点滅表示され、5秒で電源がオフになります。

■記録内容を消去する方法

(1) 電源 (入切) ボタンを押す。

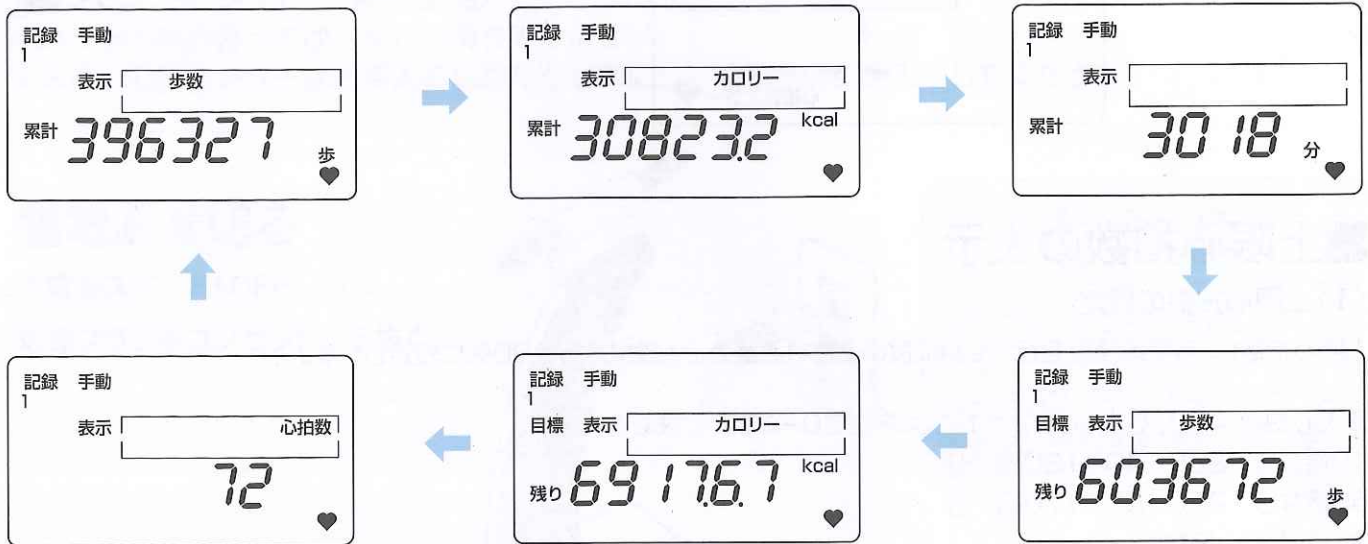
(2) 個人設定を消去する場合は記録ボタン ①～④ を選んで押す。

(3) 消去 ボタンの押し方で、消去する記録内容が異なります。(詳しくは下の表を参照)

	消去ボタン	消去する内容
停止中	1押し	電源 (入切) ボタンを押してから後の運動結果(歩数・カロリー)をリセットする
	5秒長押し	個人設定を読み出している時、累計歩数・累計カロリー・累積時間をリセット
設定中	1押し	設定中の項目の数値をリセット
	5秒長押し	読み出し中の記録番号の全設定項目をリセット
運動中	1押し	今、表示されている運動結果(歩数・カロリー)をリセットする
	5秒長押し	—————

■運動結果の表示

- (1) 電源 (入/切) ボタンを押す。
- (2) 確認したい記録ボタン ①~④ を選んで押す。
- (3) 選択された記録No.の内容が5秒ごとに自動的に切替り繰返し表示されます。
 累計歩数→累計カロリー→累計時間→残り歩数→残りカロリー→現在の心拍数 以下繰返し表示



- 記録を読み出していない時
 今回運動した歩数→カロリー→現在の心拍数の内容が5秒ごとに自動的に切替り繰返し表示されます。
- [表示切替] ボタンを押すと、手動で表示が切替り、10秒間放置すると自動切替に戻ります。

■目標達成時の表示

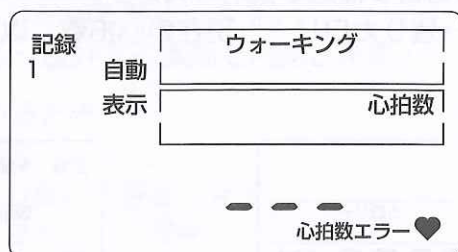
目標を達成した時、累計歩数または累計カロリーの表示の「目標達成」が点滅します。



■心拍数が40未満の表示

心拍数が40未満の時「心拍数エラー」が常時点灯し数値は「—」と表示します。

- 心拍センサーを使用していない時も同じ表示になります。



■上限心拍数の表示

(1) 上限心拍数の設定

上限心拍数は、有酸素運動を行うために良いとされる最大心拍数の75～80%に設定します。

最大心拍数は個人差はありますがおおよそ(220-年齢)で求められます。

40歳なら $220-40=180$ 拍/分

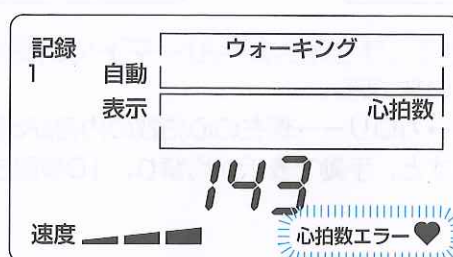
50歳なら $220-50=170$ 拍/分

従って上限心拍数は

40歳なら $180 \times 0.75 \sim 0.80 = 135 \sim 144$ 拍/分

50歳なら $170 \times 0.75 \sim 0.80 = 127 \sim 136$ 拍/分

の範囲を目安に設定してください。



(2) 上限心拍数を超えたとき

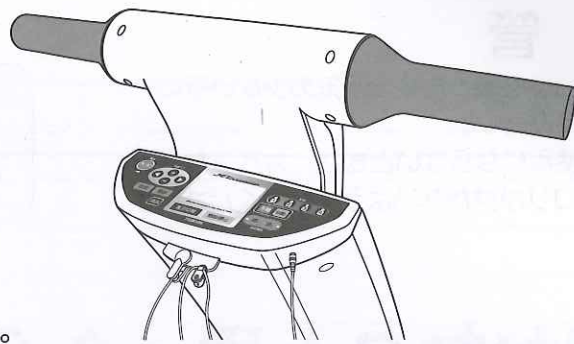
運動中に心拍数が設定された「上限心拍数」を超えたときは、警告機能により「心拍数エラー」が点滅し、ブザー音が鳴ります。この場合は安全のためただちに運動をやめてください。

原因	対処
運動速度が速すぎる	体力、運動能力に合わせた速度にしてください
体調不良により心拍数が上がった	平常時の体調にもどってから運動してください
心拍数が正しく測定されていない	心拍センサーの装着を確認してください

使い終わったら

■心拍センサーをはずす

イヤースンサークリップとコードクリップをはずし、クリップホルダーにはさみます。

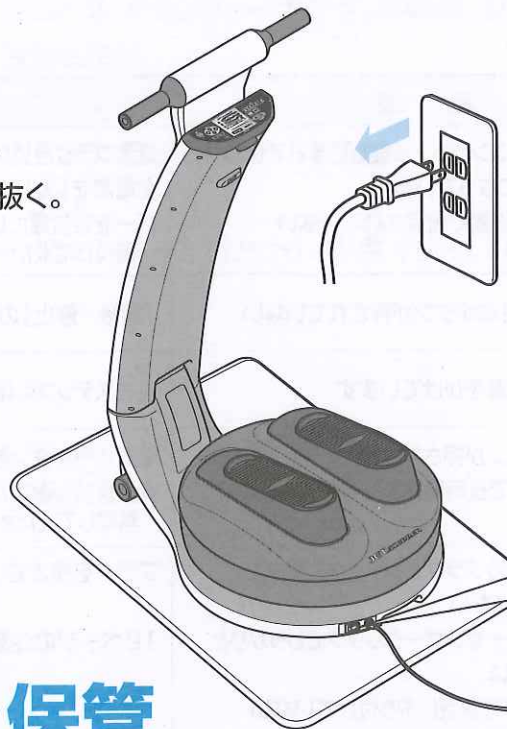


■ステップから降りる

- ハンドル部を持ってゆっくりと降りてください。
- 本体、心拍センサーはお手入れのしかたを参考にして運動後のお手入れをしてください。

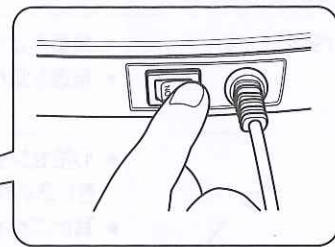
■電源を切る

主電源スイッチ「OFF」にし、電源プラグをコンセントから抜く。



注意

電源プラグを抜くときは、電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って抜くこと。感電やショートのおそれがあります。



お手入れと保管

つづく

■お手入れのしかた

お手入れの際には、電源プラグをコンセントから抜いてください。

●本体

- 日常のお手入れは、柔らかい乾いた布で軽く拭いてください。
- 汚れがひどい時は、うすめた中性洗剤を柔らかい布に含ませよくしぼってから拭いてください。

●心拍センサ

柔らかい乾いた布で汚れを拭き取ってください



注意

ベンジン、シンナー、アルコールで拭いたり、殺虫剤をかけないこと。感電・引火・故障や変形・変色の恐れがあります。

お手入れと保管

■保管

- 汚れやホコリを取った後、湿気の少ない所に保管してください。
- 長時間ご使用にならないときは、カバーなどをかけてホコリが付かないようにしてください。



注意

・直射日光が長時間当たる所、ストーブなどの近くの高温になる所には保管しないでください。変色・変質の原因になります。

故障かな？と思ったら

■次のことをお確かめください

	症 状	原 因	対 処
1	電源(入/切)ボタンを押しても電源表示部が点灯しない	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源プラグがコンセントに差し込まれていない ● 主電源「切」になっている ● スタンドが定位置で固定されていない 	電源プラグをコンセントに入れてください。主電源を「入」にしてください。バーを定位置にして2本の固定ねじでしっかりと締付けてください。
2	表示パネルが点灯するが本体が作動しない	<ul style="list-style-type: none"> ● 「開始/停止」のボタンが押されていない 	「開始/停止」のボタンを押してください。
3	運転が突然に止まる (パネルの表示部にE-5表示)	<ul style="list-style-type: none"> ● 片足にだけ体重をかけています 	左右ステップに体重を均等にかけてください。
4	運転が突然止まる	<ul style="list-style-type: none"> ● 緊急停止ボタンが押された ● 無理な乗り方で長時間体重をかけている 	電源(入/切)ボタンを押してください。安全装置が働いた為、しばらく時間を置いてから運動を再開してください。
5	心拍センサーの♥マークが点滅しない	<ul style="list-style-type: none"> ● 心拍センサーのプラグがジャックに奥まで差し込まれていない ● 耳たぶをイヤースенサークリップでしっかりとはさんでいない ● コードクリップを衣服に取り付けていない ● イヤークリップに異物や髪の毛がはさまっている ● 心拍センサーのレンズが汚れている ● 心拍センサーのコードやプラグ又はセンサーが傷んでいます 	<p>プラグを奥までしっかりと差し込んでください。</p> <p>12ページの注意事項参照。</p> <p>綿棒などで、レンズの汚れを拭き取ってください。ご購入先にてお問い合わせください。または、お客様相談窓口にお問い合わせください。</p>
6	運動速度が表示される速度より遅く感じる	<ul style="list-style-type: none"> ● 片足に体重をかけすぎています ● 体重100kgを超える方が使用しますと運動速度が遅くなったり、停止したりする ● ステップの後ろのすべり止めの壁より後に足を置いている 	<p>左右ステップに体重を均等にかけてください。適応体重は100kg以下です。</p> <p>ステップの前後のすべり止めの壁の間に足を置いてください。</p>
7	運動中にブザー音が鳴る	<ul style="list-style-type: none"> ● 上限心拍数値を超え、「心拍数エラー」が点滅している 	安全に運動を行なうため、ただちに運動をやめてください。

仕様

■仕様

電 源	AC100V
消 費 電 力	80W
定 格 時 間	30分
電源コードの長さ	2.5m
運 動 回 数	84~240歩/分
タ イ マ ー	15分
ハンドル角度調節	6段階角度調節
自動運転コース	5コース:散歩、ウォーキング、自転車、ジョギング、ランニング
手 動 運 転	速度5段階
適 応 体 重	100Kgまで
本 体 寸 法	W630×D890×H1310mm
本 体 質 量	43Kg
付 属 品	心拍センサー(1セット)、専用マット(1枚)、専用工具、固定ネジ(2個)

修理・サービスと保証

愛情点検



愛情点検

長年ご使用の場合は
点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

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

ご使用中
止

故障や事故防止のためスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いて、必ずご購入先、またはお客様相談窓口にて点検・修理をご相談ください。

お願い しばらく使用しなかった機器を使用するときは、使用前に機器が正常に作動することを確認してください。

アフターサービスについて

21ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いてから、ご購入先にご連絡ください。

①保証書（別に添付してあります）

お買い上げの際に保証書をご購入先からお受け取りになり「お買い上げ日」・「ご購入先名」欄の記入をご確認のうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

②保証期間中に修理を依頼される場合

この商品の保証期間は、お買い上げ日から1年間です。ご購入先にご相談ください。保証書の記載内容に従って修理いたします。（なお、保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。）

③保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

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

④その他ご不明な場合

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

●修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料

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

部品代

修理に使用した部品および補助材料費です。

出張料

製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

●補修用性能部品の保有期間

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

お客様相談窓口

0120 フリーダイヤル

0120-027612

受付：月曜～金曜 午前10時～12時
午後1時～5時

※但し、祝祭日、年末年始、夏期休暇は
休ませていただきます。

FAX・E-mailでの受付も行っております。

FAX番号：06-6644-9103

E-mail：fj_soudansitu@fujiiryo.co.jp

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

お客様へ…ご購入年月日・ご購入店名を記入されると便利です。

ご購入年月日	年 月 日
ご購入店名	TEL

美と健康の総合メーカー
株式会社 **フジ医療器**

〒540-0011 大阪市中央区農人橋1丁目1-22 大江ビル14階

080601(2)