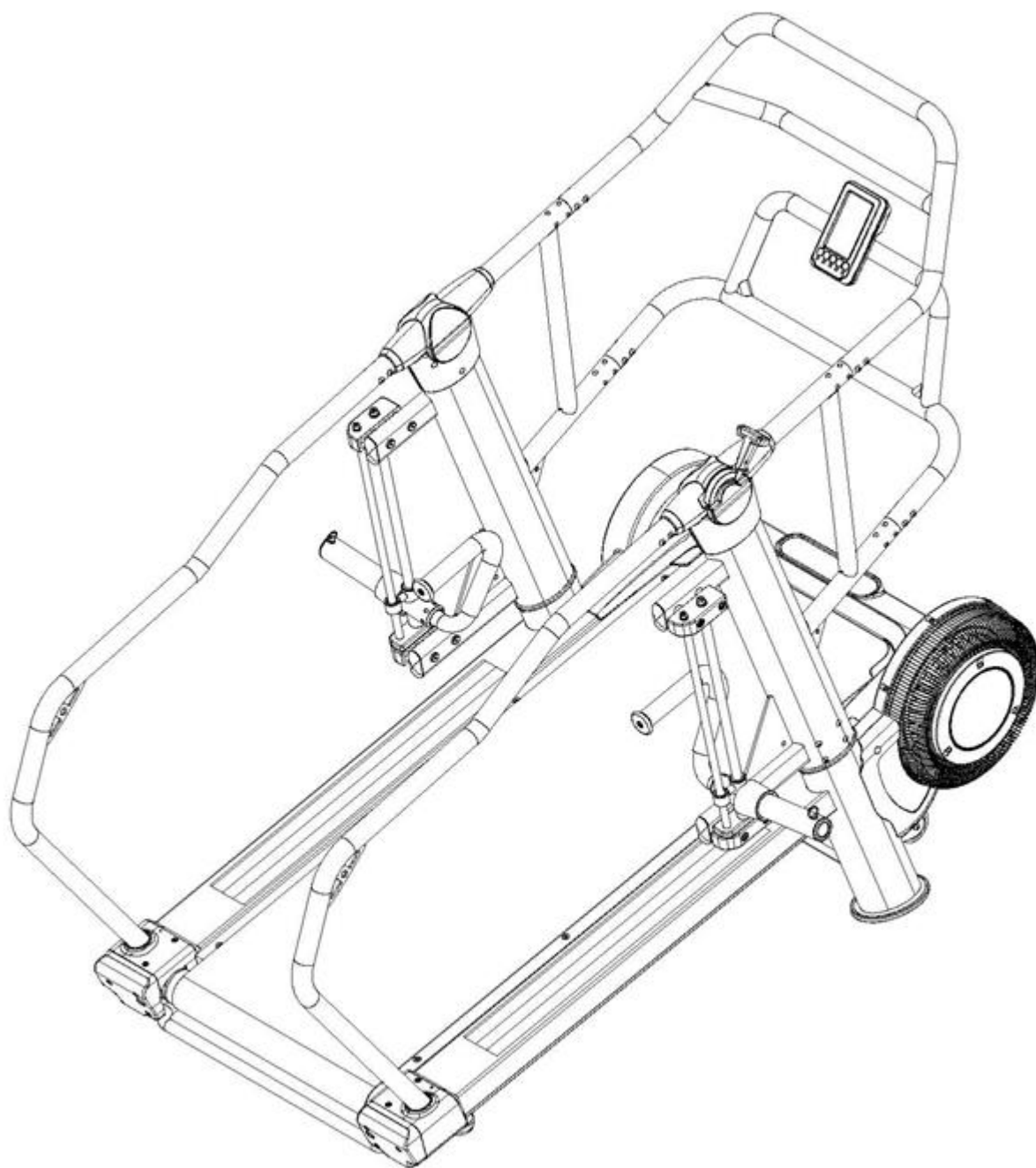


# 組立・使用説明書

## フォワマーズウォークトレッドミル WOT

商品コード：TO-FWM



For your safety, please follow the guideline, thanks.

Version: 20200714

# 目次

目次.....	1
注意事項.....	3
組立時のご注意.....	4
ご使用時のご注意.....	6
パーツリスト.....	9
分解図.....	13
組立手順書.....	14
トレッドミルについて.....	24
コンソール.....	25
メンテナンスについて.....	28
トラブル対策.....	29

# 製品取り扱いについて

※重要注意事項ですので必ずお読みください。

# お客様各位

このたびは、BoDY LINK 製品をお買い求めいただき誠にありがとうございます。  
製品の組立に関して以下の事項にご注意ください。

## ※重要注意事項ですので必ずお読みください。

- 本紙注意事項はすべての商品共通の内容となっておりますので商品によっては  
付属していない部品の説明がある場合がございますので予めご了承ください。
- お届けいたしました製品に万一不備および欠品などがあつた場合のご対応は宅急便にて行います。  
※部品などのお届けに2~3日ほど日数がかかりますのでご了承ください。
- お届けより1年間を経過した場合はクレーム等をお受け致しかねますのでご注意ください。また、  
交換・修理に関しましては同封の製品保証書の内容に限ります。
- 組立には危険が伴いますので必ず2人以上で十分注意して組立を行ってください。
- 工具は付属していますが簡易工具となりますのでお客様の方で組立の必要に応じて工具をご用意く  
ださい。簡易工具の不具合は対応致しかねる場合がございます。
- 外箱は交換や返品の際に必要となりますので組立が終わるまでは保管してください。
- 返品の際は、ご返品いただいた製品の状態によりご返金できない場合があります。(梱包や製品の  
傷の有無などの状態を確認させていただきます。)
- 万が一、製品の重量が建物の耐荷重を超えている場合は、設置を中断してください。

## 製品に関する安全上の警告注意事項

- 本製品は大型施設等のご使用には適していません。
- 本製品は室内専用となります。屋外での使用はおやめください。
- 直射日光のあたる場所に設置した場合、シートなどが変色する場合がございます。
- トレーニング器具の設置は周囲に十分なスペースを確保し危険物や貴重品等を付近から遠ざけ、水  
平な床に設置し安定していることをご確認ください。
- 製品の使用に伴い塗装が剥がれる場合がございます。剥がれた個所に直接触れますと怪我の恐れ  
があるため、十分に注意して下さい。
- ウェイトトレーニングは危険が伴いますので専門トレーナーの指導に従い補助の方をつけて正しい  
方法で行ってください。
- トレーニング器具は1人用です。同時に2名以上でのご使用はできません。また器具によじ登るな  
ど通常の使用以外での無理なトレーニングは決して行わないでください。
- トレーニング器具は子供やペットにとってはたとえ使用していない状態であっても非常に危険な物  
になりますので決して近づけないでください。
- ケーブル・プーリーは消耗品ですのでご使用前に点検し定期的に必ず交換してください。
- **※ケーブルが断裂すると重大な事故を引き起こします。**
- 障がいをお持ちの方のご使用に際しては専門家か医師の付き添いのもとご使用ください。

- めまいや吐き気など身体の調子が良くないような状態が起こった場合は、直ちにトレーニングを中止し専門の医師にご相談ください。
- 本製品を改造、部品の装着をした場合、保証適応外になる場合がございますので製品の改造・部品の装着はおやめください。

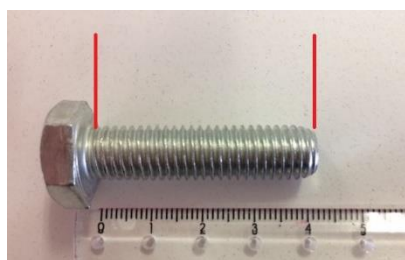
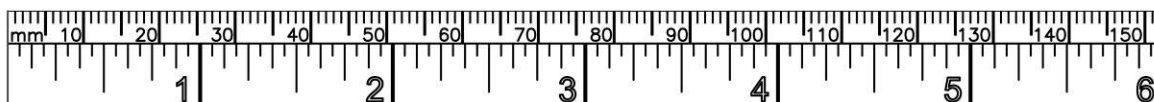
## 組立時のご注意

1. 組立中は、けがをするおそれのあるものがないことを確認し、監視されていない子供・ペット・身体障がい者・高齢者がいないことを確認してください。
2. 付属の部品はすべて、取扱説明書に記載されているものを使用してください。  
部品が紛失または破損している場合は、使用せずに最寄りの代理店に返却してください。
3. すべての工具と部品を準備します。純正部品のみを使用してください。  
不適格な部品を機械に使用した場合、安全性は保証できません。  
工具や部品をまとめておくと、組み立てに便利です。
4. 組立の際は、仮組の状態最後まで組み立てるとスムーズに組み立てられます。※一部組立中に本締めが必要な箇所がある場合がございます。
5. 組み立て方により製品が歪む場合があります。歪みが発生した時は、一度ボルトを緩めて本体をゆすってから締めなおすと改善される可能性がございます。  
ナットは緩み止めパッキンが入っていますので手で締めるとその部分でいったん止まりますが、そこからは工具でしっかりと根元まで締めつけます。
6. 組立中は、けがをするおそれのあるものがないことを確認し、監視されていない子供・ペット・身体障がい者・高齢者がいないことを確認してください。
7. 付属の部品はすべて、取扱説明書に記載されているものを使用してください。  
部品が紛失または破損している場合は、使用せずに最寄りの代理店に返却してください。
8. すべての工具と部品を準備します。純正部品のみを使用してください。  
不適格な部品を機械に使用した場合、安全性は保障できません。  
工具や部品をまとめておくと、組み立てに便利です。
9. 組立の際は、仮組の状態最後まで組み立てるとスムーズに組み立てられます。※一部組立中に本締めが必要な箇所がある場合がございます。
10. 組み立て方により製品が歪む場合があります。歪みが発生した時は、一度ボルトを緩めて本体をゆすってから締めなおすと改善される可能性がございます。  
ナットは緩み止めパッキンが入っていますので手で締めるとその部分でいったん止まりますが、そこからは工具でしっかりと根元まで締めつけます。
11. いくつかのパーツはすでに工場に取り付けてある場合があります。
12. 商品を組み立てる際に倒れる恐れがあるパーツがございますので必ず2人以上で組立を行ってください。
13. 可動部分のボルトを締めすぎると可動不良・破損の原因となります。
14. ケーブルの通し間違い等があると被膜が破れて重大な事故が発生する恐れがございます。ケーブルを通した後は一番軽い重量で動きに引っ掛かりがないかご確認下さい。
15. 組み立て中にご不明な点がございましたら、販売元にお問い合わせください。

## I. 処分方法のヒント

- 電気機器は一般廃棄物として廃棄せず、分別収集施設を利用してください。
- 利用可能な回収システムについては、お住まいの自治体にお問い合わせください。
- 電化製品が埋め立て地やゴミ捨て場に捨てられると、有害物質が地下水に漏れ、食物 鎖に巻き込まれ、健康や生活に害を与える可能性があります。
- 古い家電製品を新しいものと交換する場合、小売業者は少なくとも無料で古い家電製品を引き取って処分することが法律で義務付けられています。

ボルトの長さはヘッド部分（六角部分等）を除いた長さとなります。



## ご使用時のご注意

1. 使用前にこの取扱説明書をすべて読み、本製品を使用されている間は、この取扱説明書を保管してください。
2. このマシンは、12歳未満のお子様は使用できません。ペットをマシンに近づけないでください。
3. 本機の組み立ては、裾付説明書に記載されている通りに行い、同封の部品は、内部に記載されている適切な手工具のみを使用してください。
4. 本機は安定した平らな場所に置き、湿気やホコリから遠ざけてください。  
この機器の取り付け、取り外し、および使用のために、この機器の周囲に十分なスペースがあることを確認してください。注：障害物や突起物は1m以上離すことを推奨します。
5. 本機の使用者は、使用前にすべての安全注意事項を十分に確認しておいてください。
6. この取扱説明書に記載されていること以外は、使用しないでください。  
トレーニング開始前にストレッチなどの準備運動を行ってください
7. このトレーナーに引っかかる可能性のあるゆったりとした服を着用しないでください。
8. 正しい操作のために、必ずコンソールの指示に従ってください。
9. **使用中はすべての可動部に物や指、頭、髪の毛、四肢を近づけないでください。**
10. この機器の開口部には、絶対に物を差し込まないでください。万一、内部に物が落下した場合は、慎重に取り出してください。
11. **使用に伴い塗装剥がれ・トゲが発生する場合がございます。怪我の危険があるため十分に注意して下さい。**
12. 本製品にトレーニング以外の強い衝撃を与えたり、重いものを載せたりしないでください。
13. トレーニング量及び重量は徐々に増やし、無理なトレーニングはしないでください。怪我等の危険があります。
14. 飲酒後のトレーニングは絶対にしないでください。
15. トレーニングを開始する前に、機械から半径2メートル以内のものはすべて取り除いてください。
16. トレーニング時は必ず運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。また、可動部に巻き込まれる場合がありますので、紐類の無い服装をして下さい。
17. 時計、ネックレス、ブレスレット等のアクセサリー類は必ず外してご使用下さい。
18. トレーニングは、なるべく食後1~2時間後に行ってください。食後すぐのトレーニング及びトレーニング後30分の食事は控えて下さい。
19. すべてのポップピンに関してトレーニング前・ポップピン使用後に必ずきちんとはまっているか確認してください。きちんとはまっていない場合大きな怪我につながる危険性があります。
20. セーフティバーなどのパーツは緊急時に使用者の安全を守るためのものです。耐荷重の制限内の重量であっても勢いよく投げたりした場合、破損する恐れがあります。
21. すべての部品を定期的に点検し、正しく締め付ける。万一、破損していた場合は、修理するまで使用を中止し、販売元へご連絡ください。
22. 運動をやめるときは、ペダルをゆっくりと停止させます。

# メンテナンス

1. すべての可動部分の注油は、あなたのマシンにとって最適なパフォーマンスを発揮します。工場出荷時に若干の部分の最初の注油は工場で行っている場合があります。しかし、ウエイトスタックが絶えず上下するウエイトガイドはご使用ごとに汚れなどを拭きとり、シリコーンまたはテフロンスプレーを塗布されることを推奨します。  
**※油性の潤滑剤はホコリなどを付着させますのでご使用時は注意して下さい。**
2. 全てのケーブルとプーリーおよび各可動部分は必ず定期的に点検してからご使用ください。また、ご使用中に違和感がある場合は、直ちに使用を中止し各部を点検整備してください。
3. ケーブル・プーリーは消耗品ですのでご使用前に点検し定期的に必ず交換してください。  
**※ケーブルが断裂すると重大な事故を引き起こします。**
4. 定期的に、特にケーブルと可動部分のボルトナットの緩みなど必ず点検してください。交換部品は純正部品で交換してください。
5. トレーニング後はマシンに付いた汗などを綺麗に拭きとってください。汗などの水分が残っていると錆・早期破損の原因となります。
16. 特にクロームメッキ部品は汚れが付着すると動作が鈍くなりますので、ご使用後には必ず汚れなどを拭き、シリコーンスプレーなどを塗布して光沢を維持してください。
17. ボルトナットはご使用されると緩みが出てくる場合がありますので、ボルトナットは定期的に増し締めしてください。
18. 溶接部分にクラック（裂け目・狭い割れ目）などがいないか点検してください。
19. 定期的保守点検を実行することはご使用者の安全を確保し、機材の破損を軽減しますので必ず実行してくださいますようお願いいたします。
20. メンテナンスを行う際、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
21. 塗装が剥がれた場合、スプレー・錆止めタッチペン等で剥がれた部分を塗ってください。剥がれたまま放置すると錆の原因になります。
22. ポップピンの中心のピンに関しましては使用につれ緩む場合がございます。使用中に外れてしまいますと重大な事故につながる恐れがございますので定期的に中心ピンの増し締めを行ってください。

## メンテナンスお勧め工具

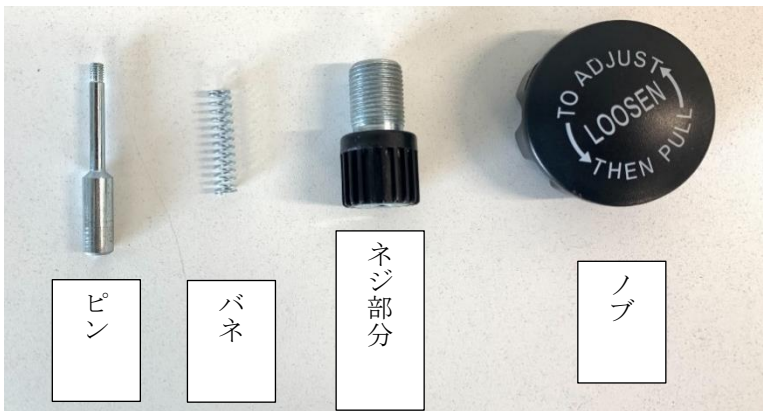
- ・市販のパーツクリーナー＝古くなった油汚れを落とします。
- ・市販のシリコーンスプレー、潤滑油＝摩擦破損を軽減します。
- ・エアブロー＝細かい粉クズ等を除去します。
- ・市販錆止めタッチペン＝塗装がはがれた部分に塗ると錆の防止になります。
- ・ウエス（布）＝製品にたまるホコリを拭きとります。

※スプレーの過剰塗布には十分ご注意下さい。



## ポップピンのご使用に関してのご注意点

ポップピンはノブ（黒い持ち手）・ネジ部分（本体取り付け部分）・バネ・ピンの4つの部品で構成されています。

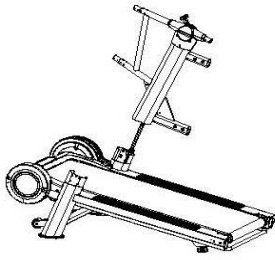


ポップピンの取り付け前に必ずピンがしっかり止まっているか確認してください。緩んでいる場合、重大な事故につながる場合がございます。

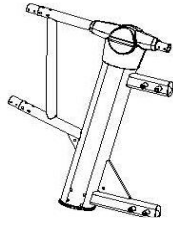


また、使用中にポップピンのネジを緩めたり締めたりするとピン部分のネジが緩む可能性がございます。定期的にピンのネジのゆるみを確認してください。

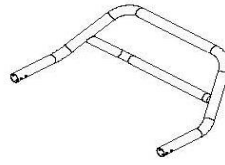
# パーツリスト



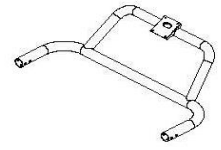
フレーム+右アップライトチューブ×1



レフトアップライトチューブ×1



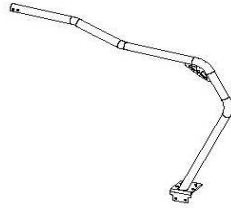
アッパーハンドル×1



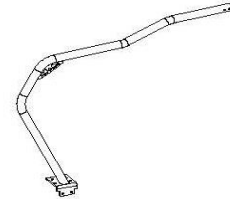
コンソールハンドル×1



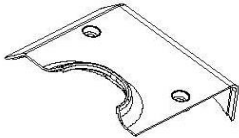
コンソール×1



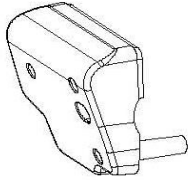
リアハンドルバー (L) ×1



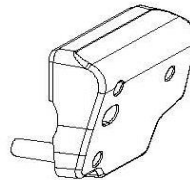
リアハンドルバー (R) ×1



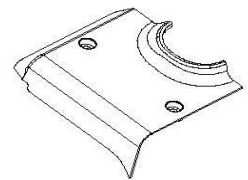
インナーリアエンドキャップ (L) ×1



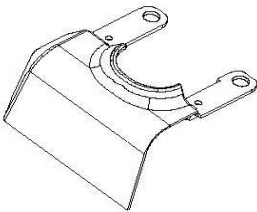
リアエンドキャップ (L) ×1



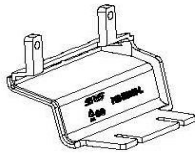
リアエンドキャップ (R)



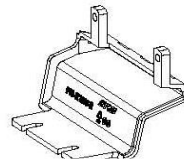
インナーリアエンドキャップ (R) ×1



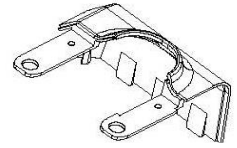
カウンターリアエンドキャップ (L) ×1



サイドリアエンドキャップ (L) ×1



サイド  
リアエンド  
キャップ (R) ×1



カウンター  
リアエンドキャップ (R) ×1



M5×10L  
ネジ×2



M6×20L  
ネジ×4



M5×12L  
ネジ×6



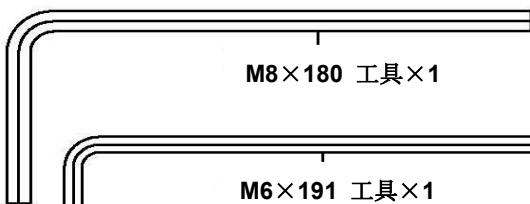
M10×25L  
ネジ×8



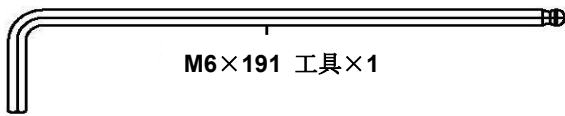
M6×12L  
ネジ×4



M10×20×2.0  
フラットワッシャー×8



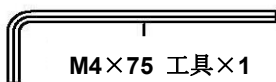
M8×180 工具×1



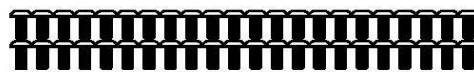
M6×191 工具×1



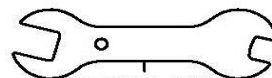
M5×113 工具×1



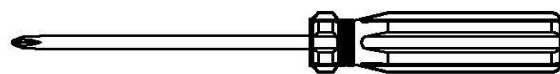
M4×75 工具×1



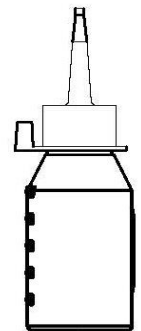
M8×16L  
ネジ×44



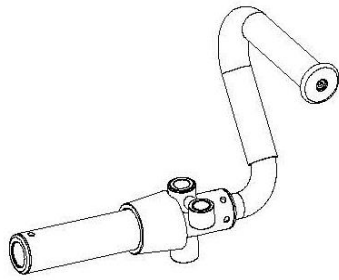
スパナ×1



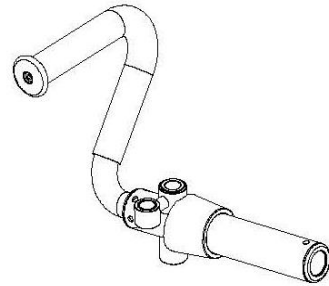
ドライバー×1



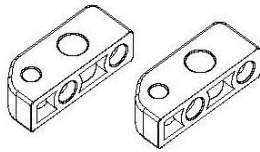
シリコンオイル  
(50ML) ×1



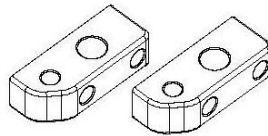
左リフティングスライドアッセンブリー×1



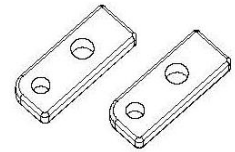
右リフティングスライドアッセンブリー×1



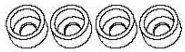
アッパーレールマウント×2



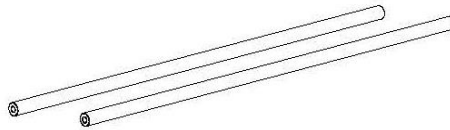
ロアレールマウント×2



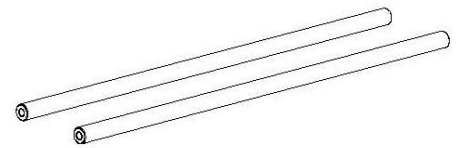
スローバランスパッド×2



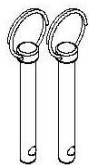
ガイドロッドゴム×4



リミットロッド×2



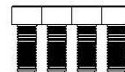
サンプルガイド×2



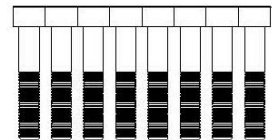
Φ7.8×52L  
ボルト×2



M8×25L  
ネジ×4



M10×25L  
ネジ×4



M10×55L  
ネジ×8



M8×16×2.0  
ワッシャー×4



M10×21×2.0  
ワッシャー×4



M8  
スプリングワッシャー×4

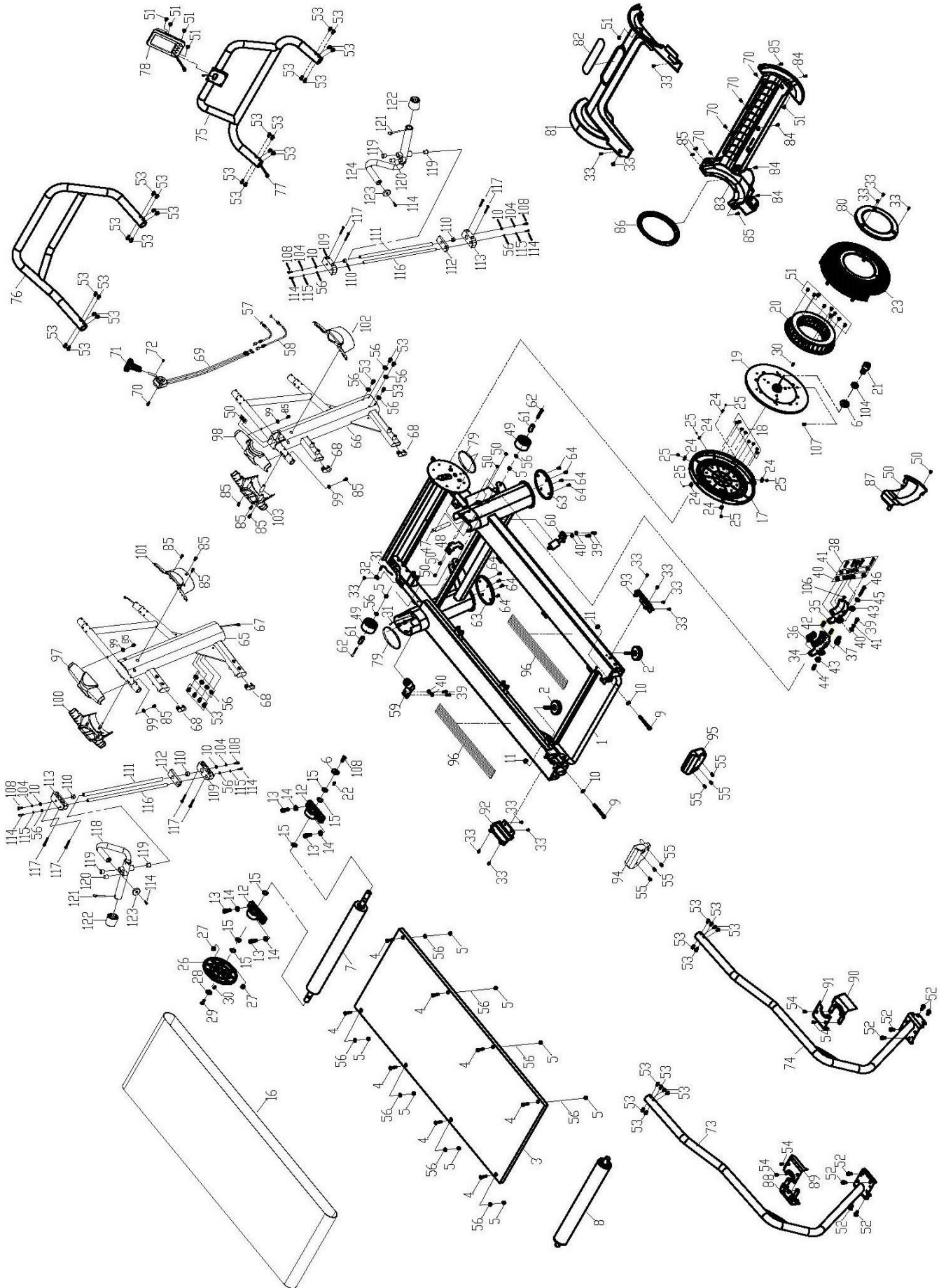


M10  
スプリングワッシャー×4

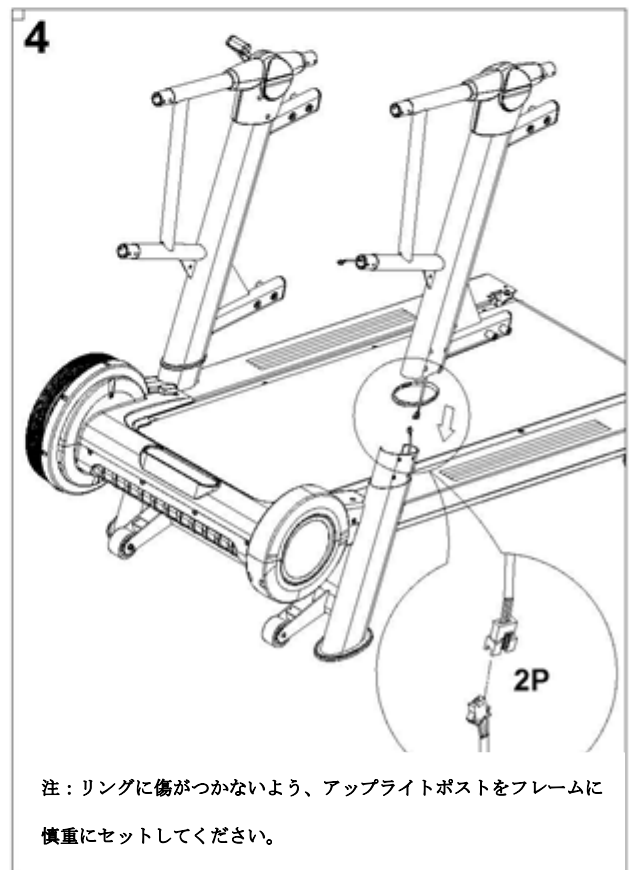
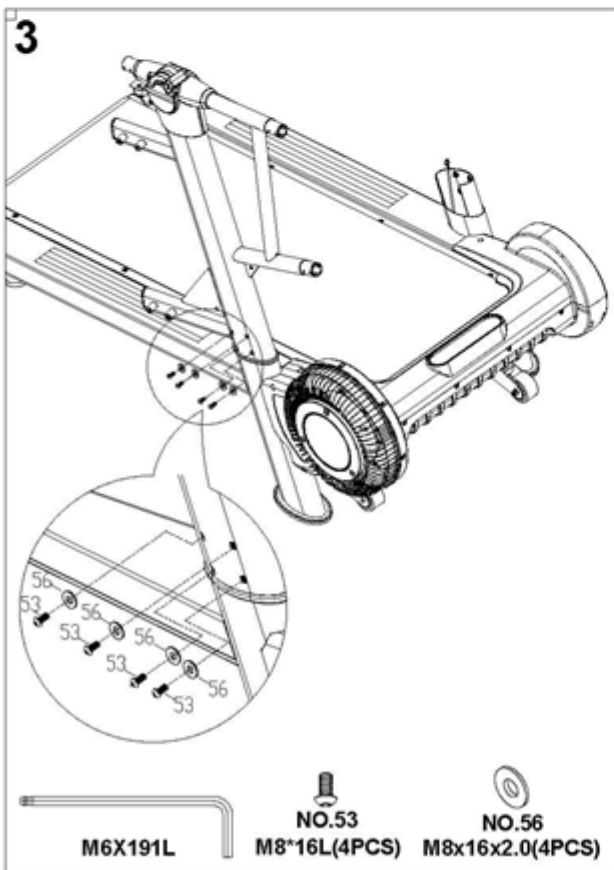
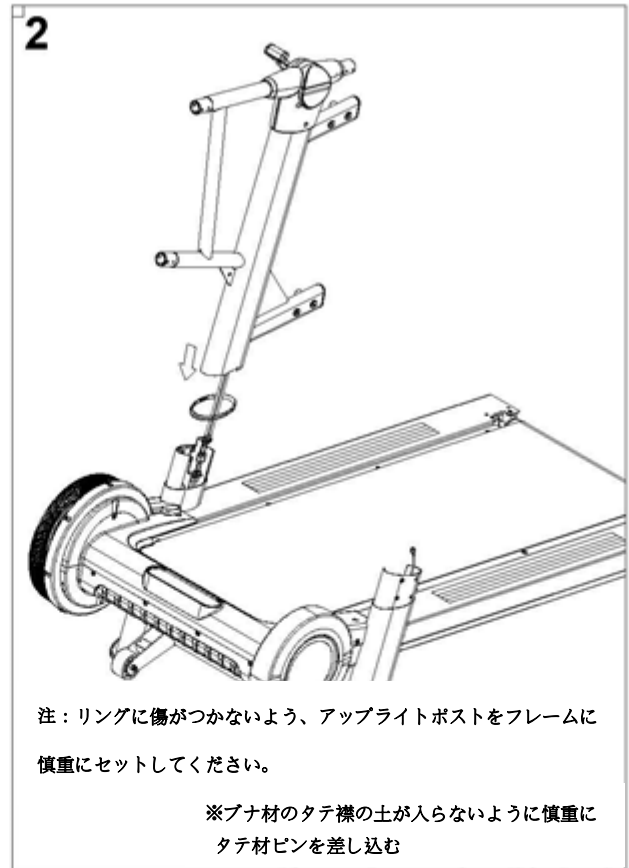
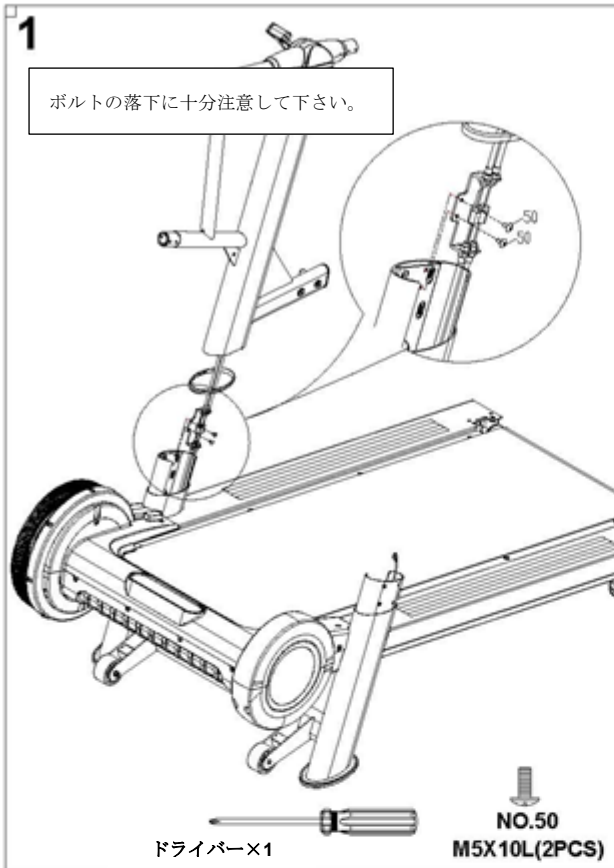
NO.	DESCRIPTION	Q' TY	NO.	DESCRIPTION	Q' TY
1	ベースフレーム	1	41	スプリングワッシャー M6	6
2	アジャストフット	2	42	レジスタンスリング D12	2
3	走行板	1	43	レジスタンスリングシャフト	2
4	ネジ M8*125*45L	8	44	レジスタンスリング D15	1
5	ナイロンナット M8	12	45	フラットワッシャー M8*23*2.0T	1
6	フラットワッシャー M10*38*3.0t	1	46	ネジ M8*55L	1
7	前面ローラー	1	47	ロアケーブルマウント	1
8	後ローラー	1	48	ミドルケーブルマウント	1
9	ネジ M10*90L	2	49	移動用車輪	2
10	フラットワッシャー M10*21*2.0t	6	50	ネジ M5*10L	8
11	ナイロンナット M10*P1.5	2	51	ネジ M6*1.0*12L	15
12	ベアリング (軸受)	2	52	ネジ M10*25L	8
13	ネジ M12*35L	4	53	ネジ M8*16L	44
14	フラットワッシャー M12*24*2.5t	4	54	ネジ M6*12L	4
15	Cクリップ C25	6	55	ネジ M5*12L	6
16	走行ベルト	1	56	フラットワッシャーM8*16*2.0	24
17	メッシュ装着	1	57	前方 下部ケーブル	1
18	ネジ M6*8L	8	58	後方 下部ケーブル	1
19	フライホイール	1	59	左側 ガイドホイール	1
20	ファンブレード	1	60	右側 ガイドホイール	1
21	ネジ M10*25L	1	61	キャスターシャフト	2
22	ベルトピン 6*6*30L	1	62	ネジ M8*65L	2
23	メッシュ	1	63	ゴム製パッド	2
24	U字型クリップ	6	64	ネジ M6*1.0*12L	8
25	ネジ M4*12L	6	65	左側アップライト・ポスト ( T )	1
26	プーリー (滑車)	1	66	右側アップライト・ポスト( T )	1
27	磁石	2	67	中間センサーケーブル	1
28	フラットワッシャー M8*30*3.0t	1	68	オーバル型ブルプラグ	4
29	ネジ M8*25L	1	69	テンション	1
30	キーウェイ 6*6*18	1	70	ネジ M5*0.8*12L	5
31	下部センサーケーブル	1	71	ギア (歯車)	1
32	センサーマウンティング	1	72	ネジ M4*5	1
33	ネジ M4*12L	15	73	左 後方ハンドルバー	1
34	磁石セット 左側	1	74	右 後方ハンドルバー	1
35	磁石セット 右側	1	75	前方 下部ハンドルバー	1
36	ブレークマウント	1	76	前方 上部ハンドルバー	1
37	下部磁石セット	1	77	上部センサーケーブル	1
38	ネジ M6*40L	5	78	コンソール	1
39	ネジ M6*20L	5	79	アップライトチューブリング	2
40	フラットワッシャー M6*16*1.5	10	80	プラスチックメッシュカバー	1

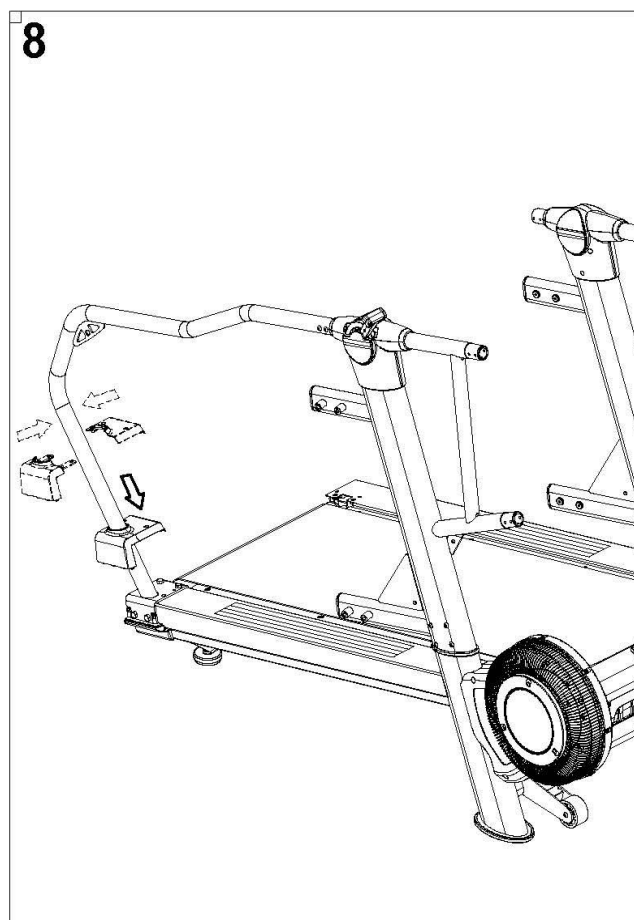
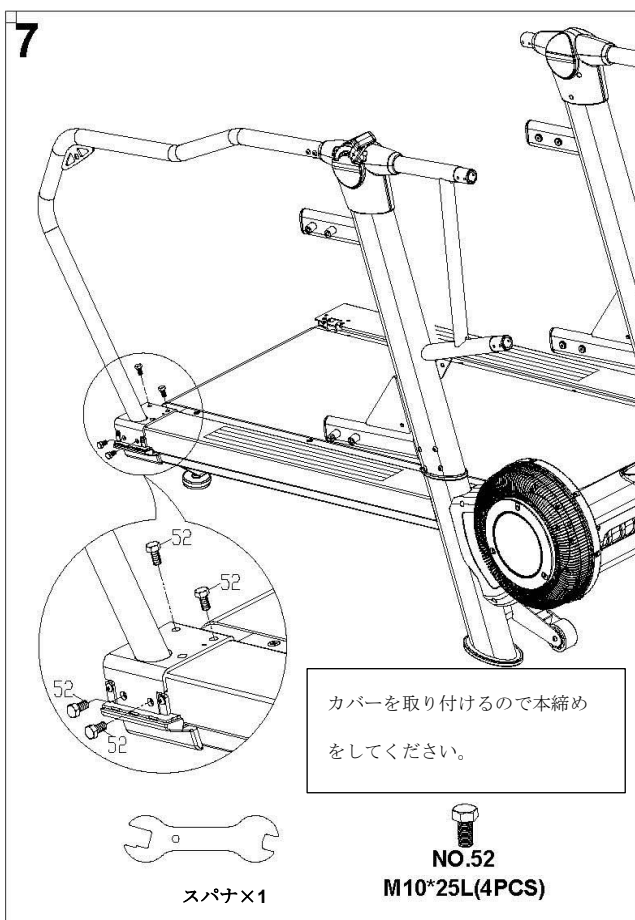
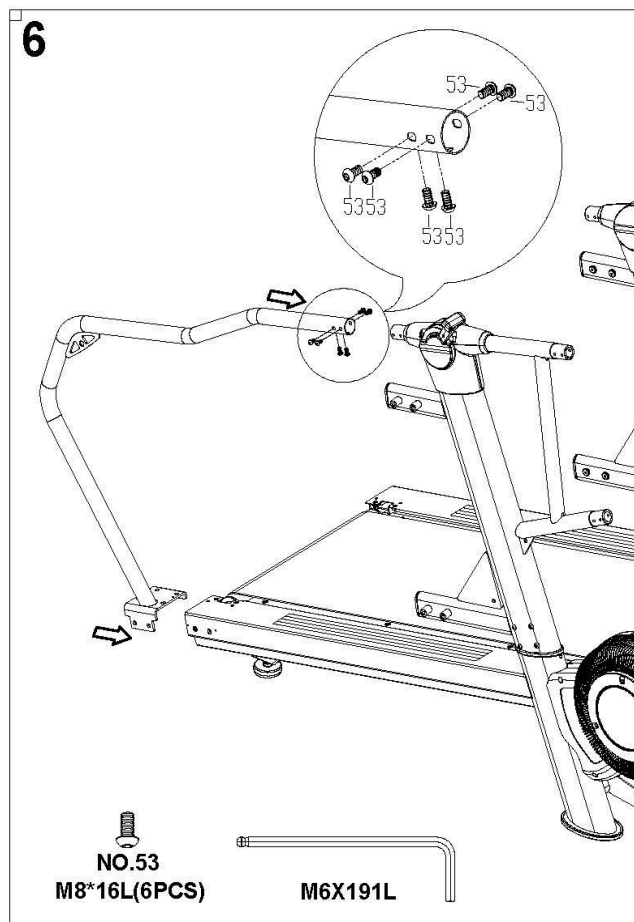
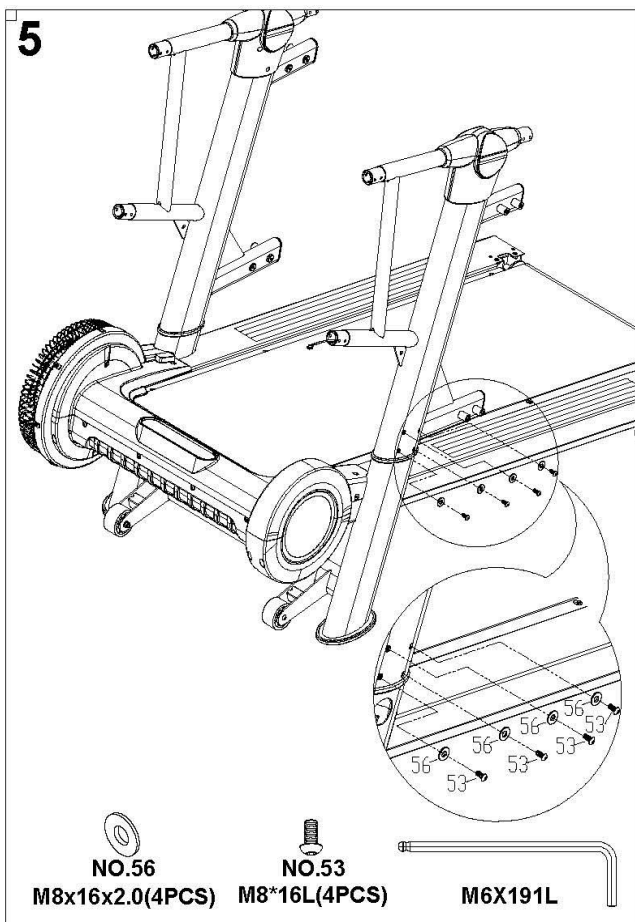
NO.	DESCRIPTION	Q' TY	NO.	DESCRIPTION	Q' TY
81	モーターカバー 上	1	103	右下アップライト内側カバー	1
82	ステッカー	1	104	スプリングワッシャーM10	5
83	モーターカバー 下	1	105	スプリングワッシャーM12	4
84	ネジ M5*16Lzi	4	106	ネジ M5*8L	4
85	ネジ M4*16L	14	107	ネジ M6 x 1.0x 6L	1
86	モーターカバー 左	1	108	ネジ M10*25L	5
87	レジスタンスカバー	1	109	レールマウント	2
88	左後方 アッパーカバー	1	110	ラバーリング (ゴム製リング)	4
89	左後方 内アッパーカバー	1	111	ガイドロッド	2
90	右後方 アッパーカバー	1	112	ストッパー	2
91	右後方 内アッパーカバー	1	113	ロアレールフィックスマウント	2
92	左側面カバー	1	114	ネジ M8*25L	6
93	右側面カバー	1	115	スプリングワッシャーM8	4
94	左後方カバー	1	116	リミットロッド Φ16*624L	2
95	右後方カバー	1	117	ネジ M10*55L	8
96	滑り止めマット	2	118	ウェイトリフティングアーム 左	1
97	左上アップライトカバー	1	119	ブッシング φ20*φ23*11.5L	4
98	右上アップライトギアカバー	1	120	ブッシング φ20*φ23*25L	2
99	フラットワッシャー M4*12*1.0	4	121	ウェイトピン	2
100	左下部アップライトカバー	1	122	ウェイトストッパ	2
101	左下アップライト内側カバー	1	123	ハンドルバー 後方キャップ	2
102	右下アップライトカバー	1	124	ウェイトリフティングアームアーム 右	1

# 分解图

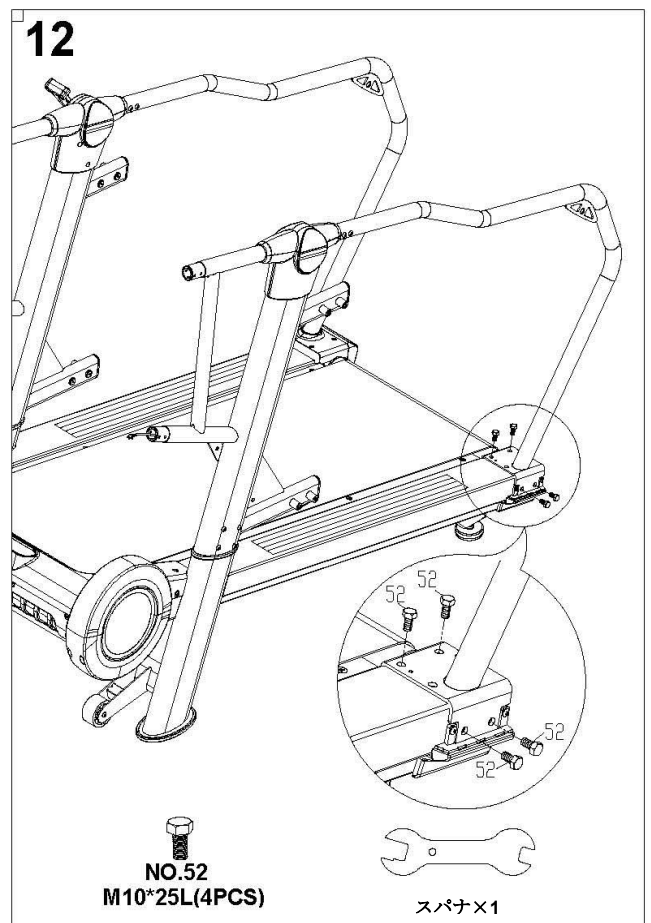
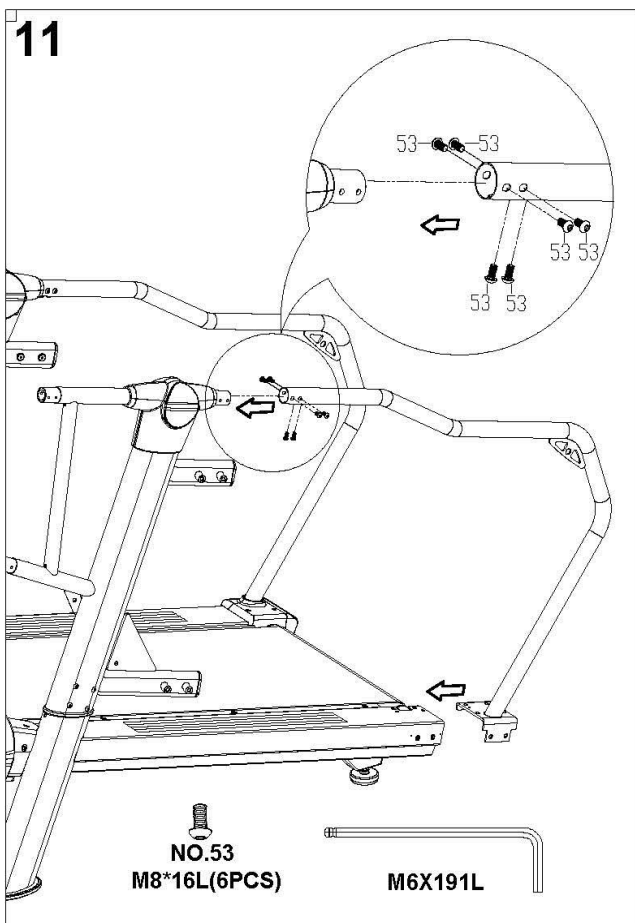
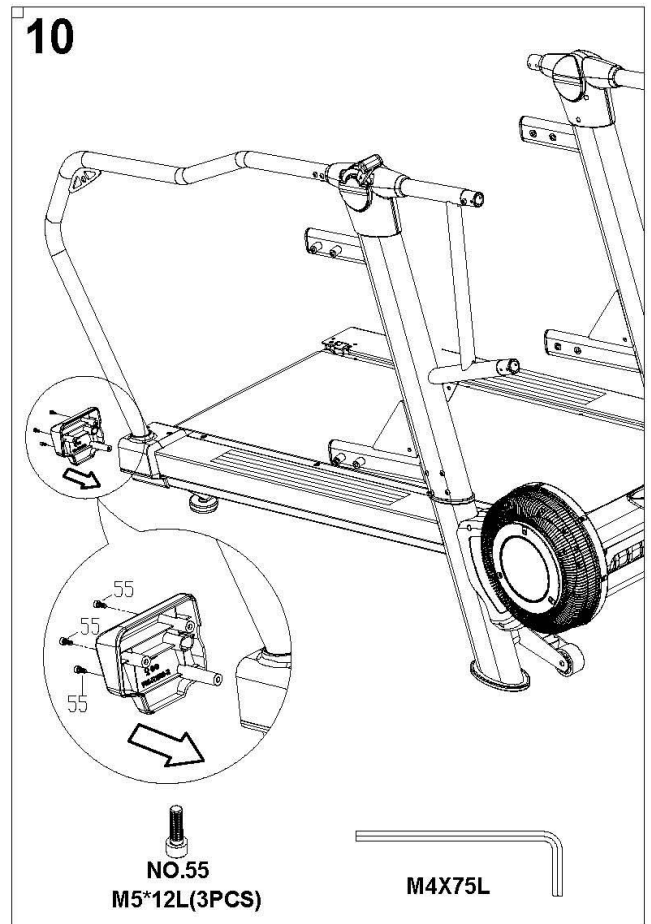
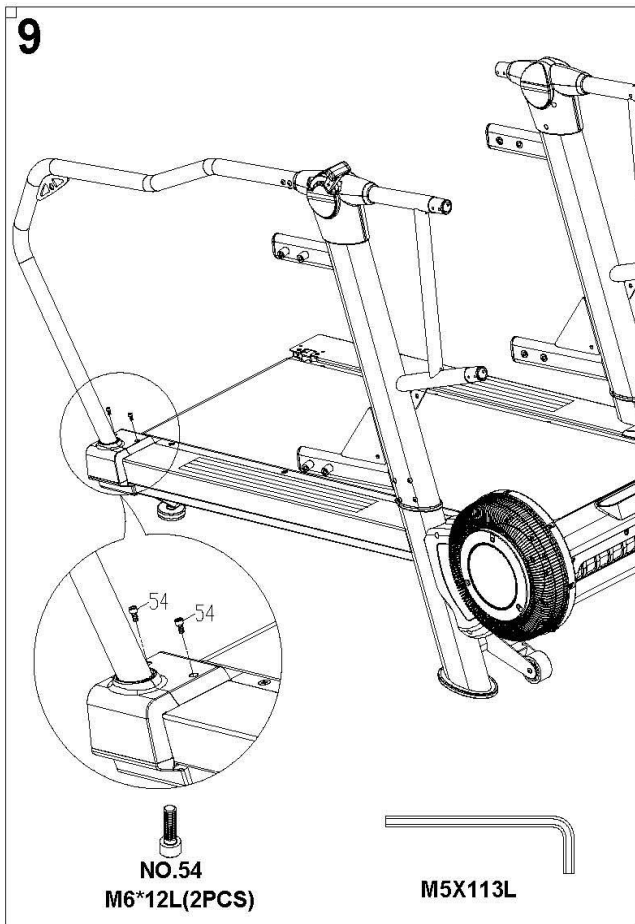


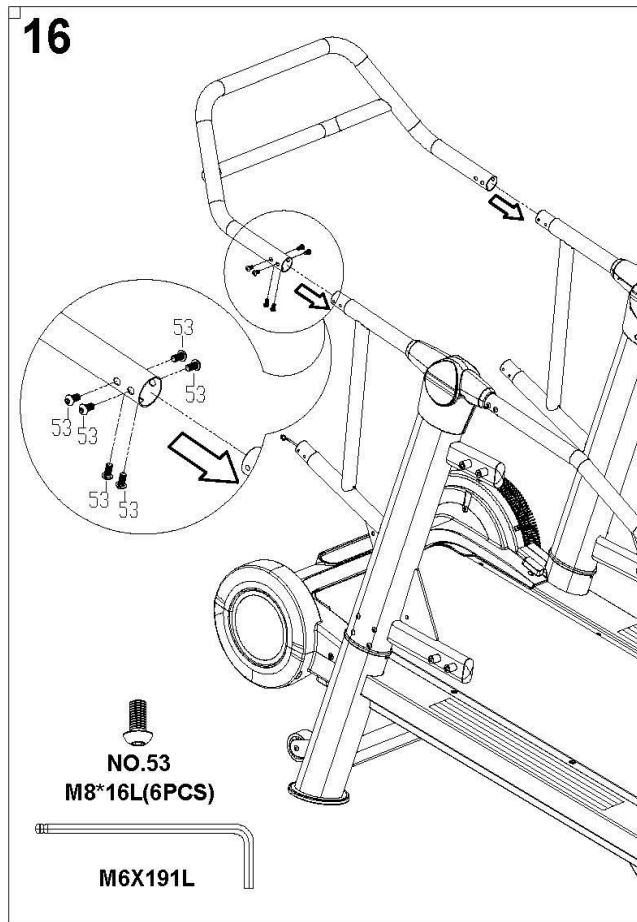
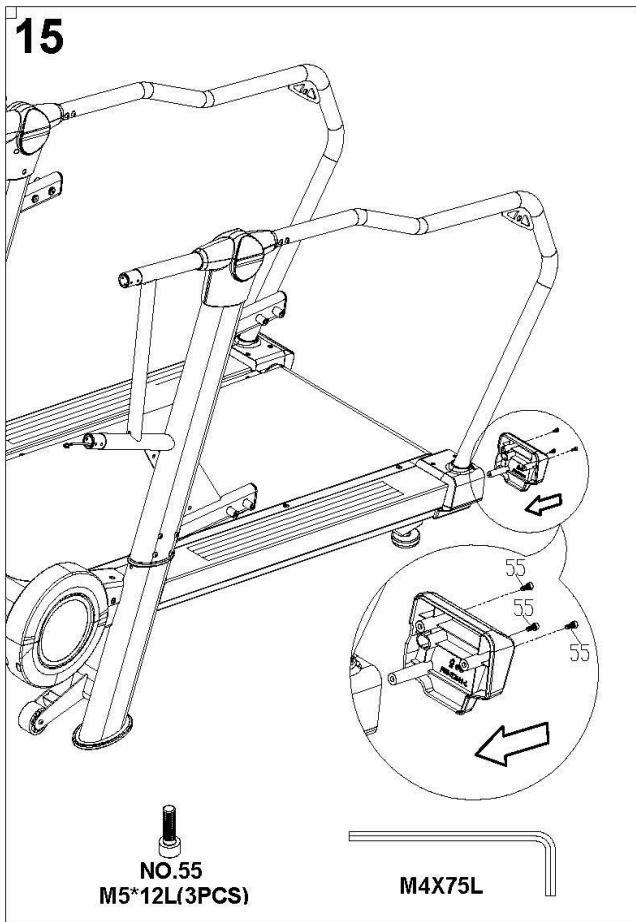
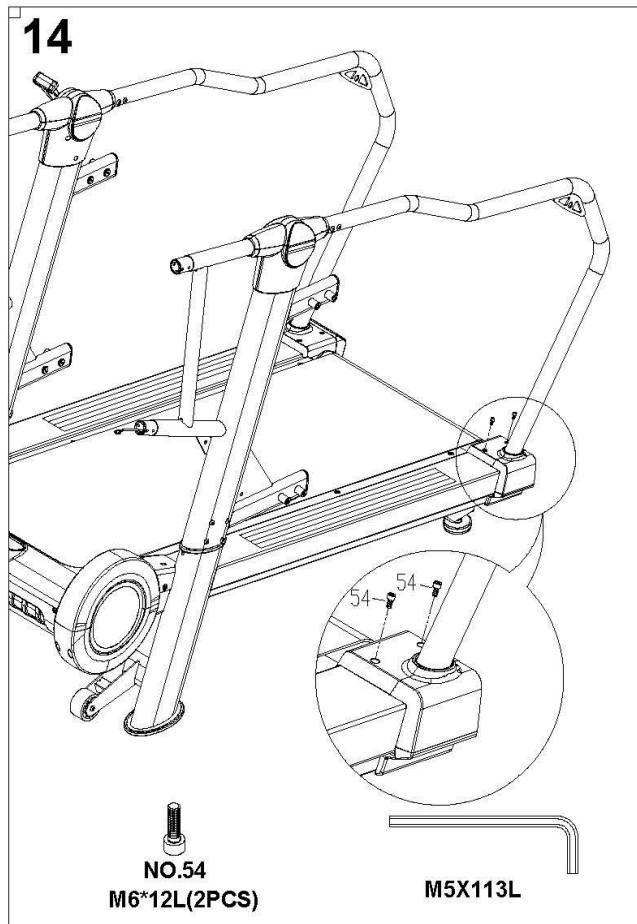
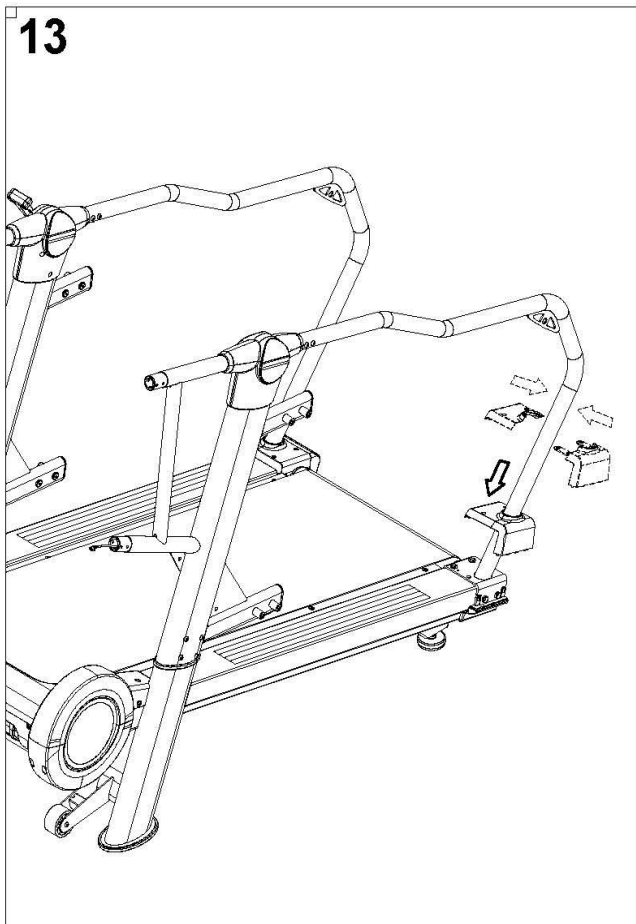
# 組立手順

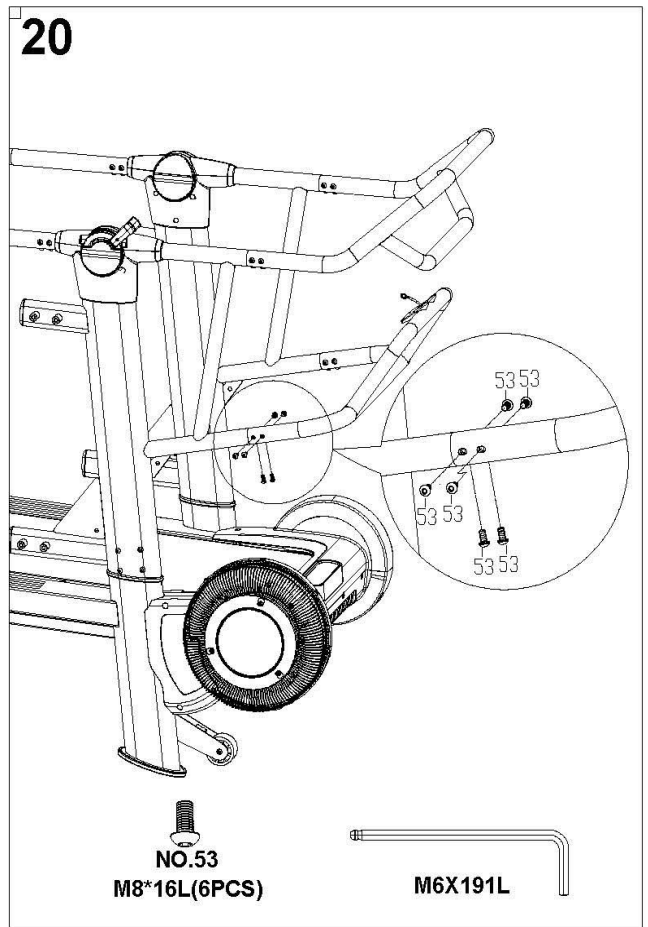
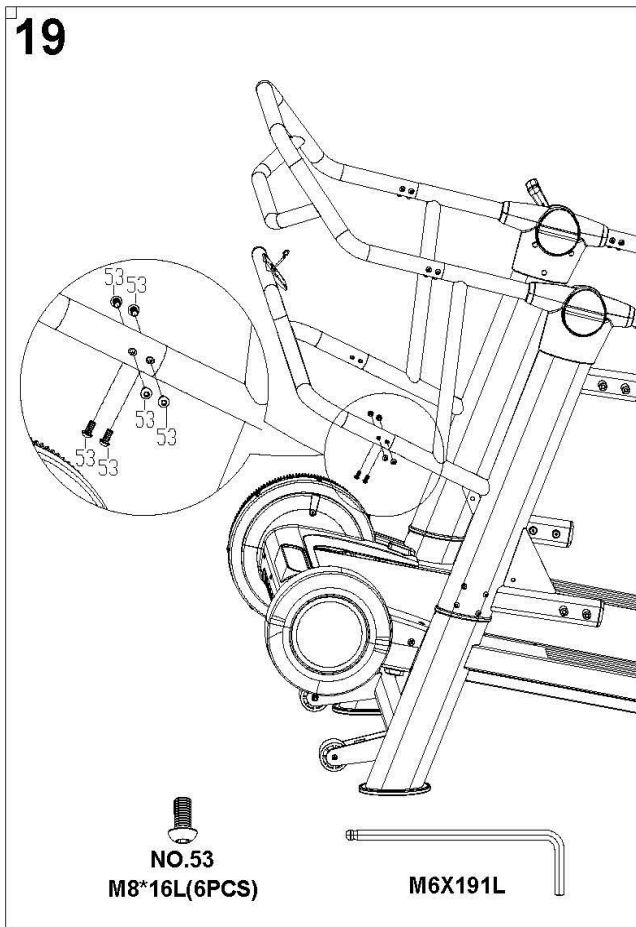
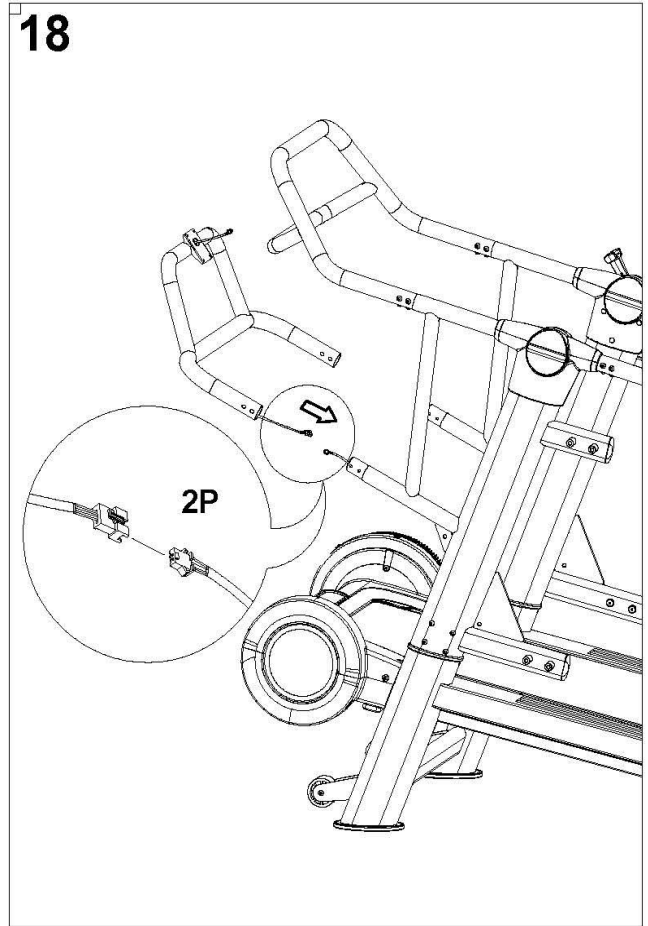
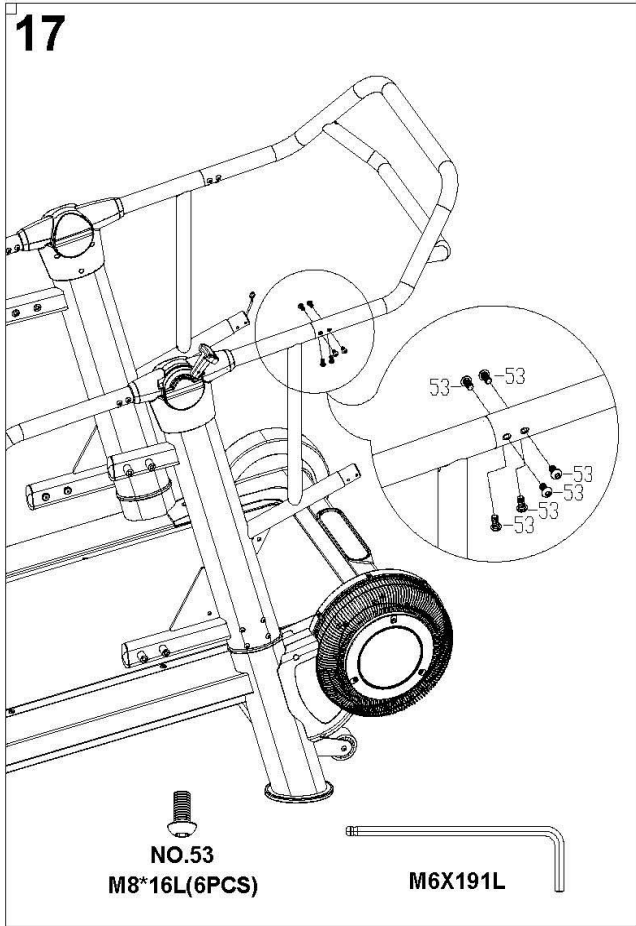




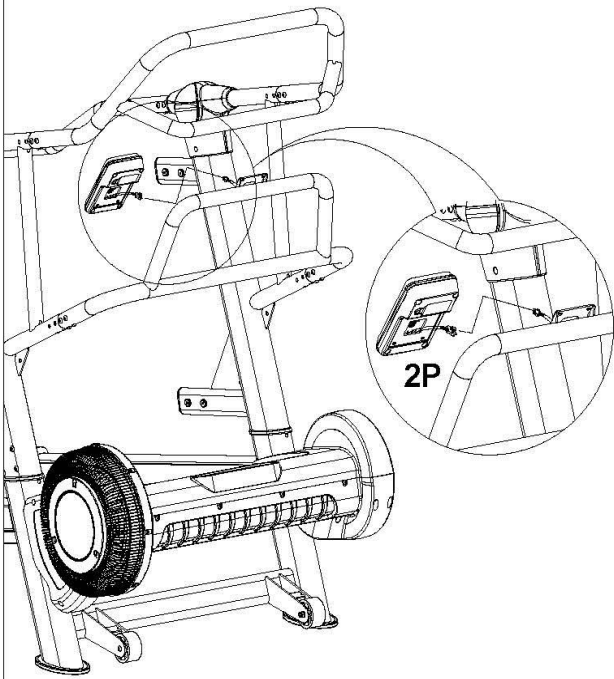




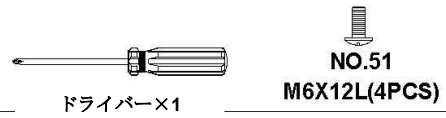
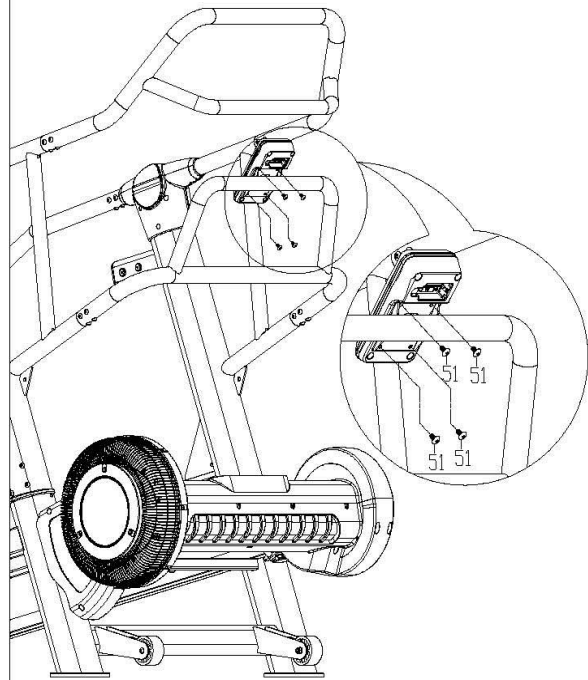




21



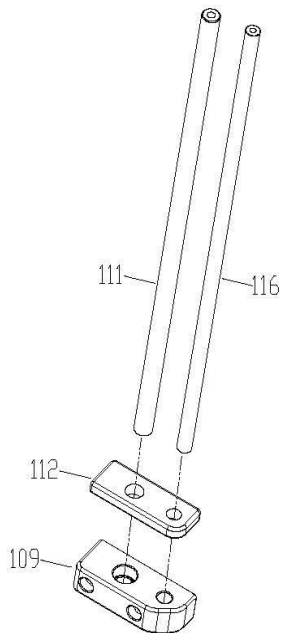
22



ドライバー×1

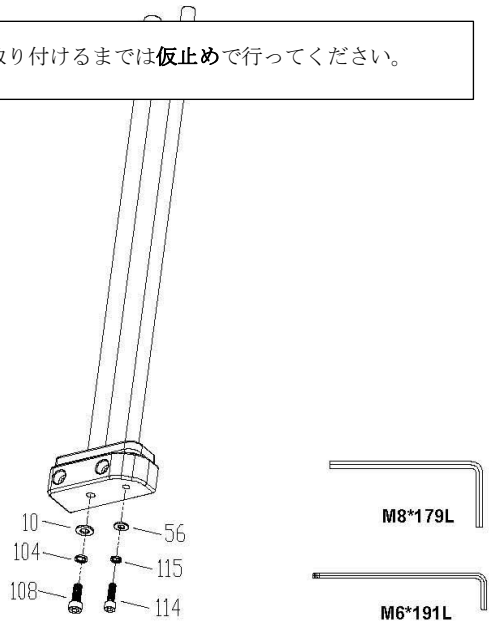
NO.51  
M6X12L(4PCS)

23



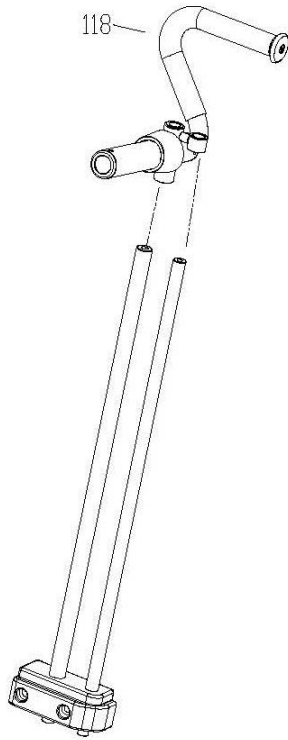
24

本体に取り付けるまでは**仮止め**で行ってください。



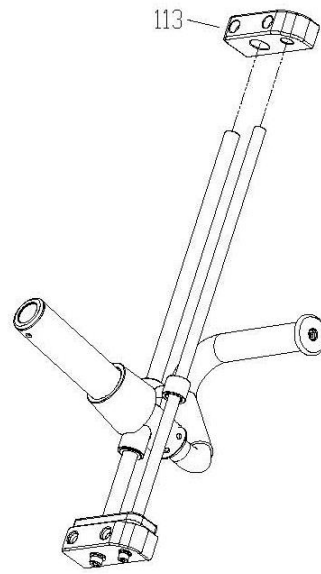
- No.56**  
ワッシャー-M8 (1PC)
- No.115**  
スプリングワッシャー-M8 (1PC)
- No.114**  
M8\*25L (1PC)
- No.10**  
ワッシャー-M10 (1PC)
- No.104**  
スプリングワッシャー-M10 (1PC)
- No.108**  
M8\*25L (1PC)

**25**

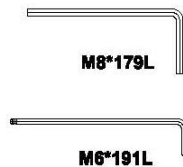
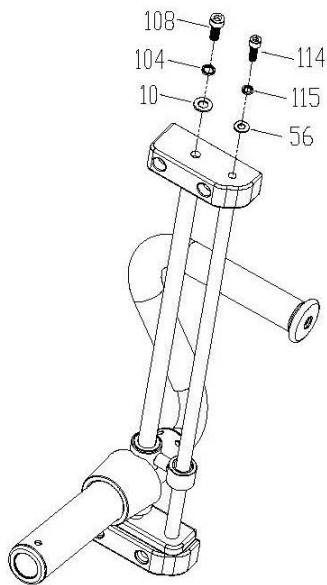


ハンドルの向きに注意してください。

**26**



**27**



NO.56  
Washer M8 (1PC)

NO.115  
Spring Washer M8 (1PC)

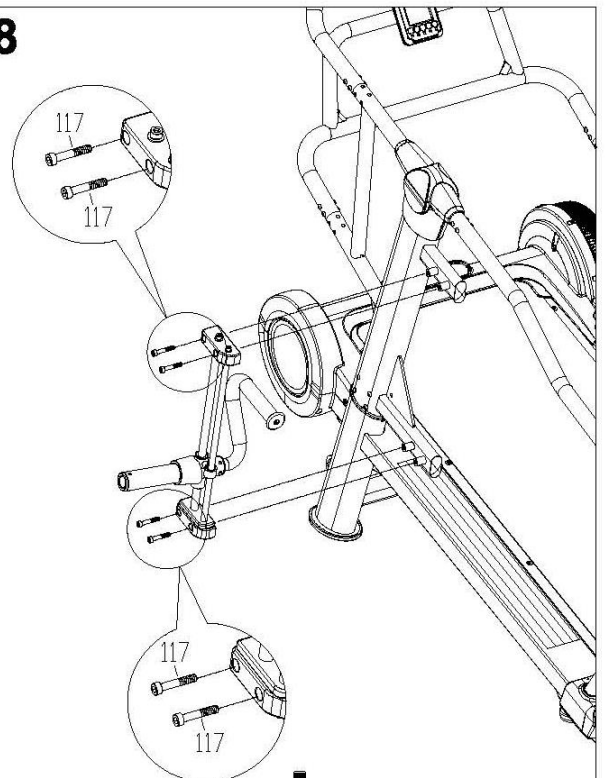
NO.114  
M8\*25L (1PC)

NO.10  
Washer M10 (1PC)

NO.104  
Spring Washer M10 (1PC)

NO.108  
M10\*25L (1PC)

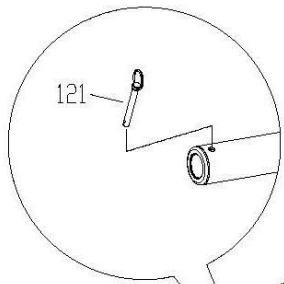
**28**



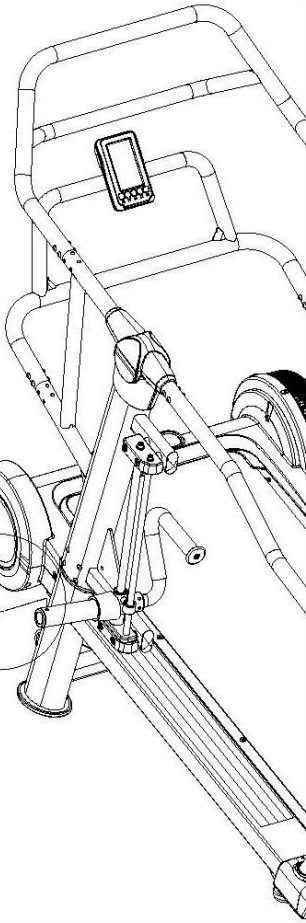
NO.117  
M10\*55L (4PCS)

M8\*179L

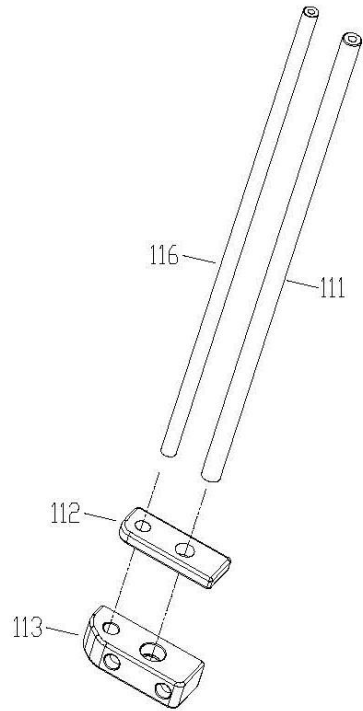
29



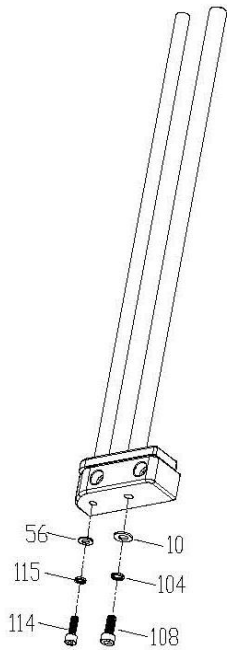
**NO.121**  
**Ø7.8\*52L (1PC)**



30



31



**NO.56**  
**Washer M8 (1PC)**

**NO.115**  
**Spring Washer M8 (1PC)**

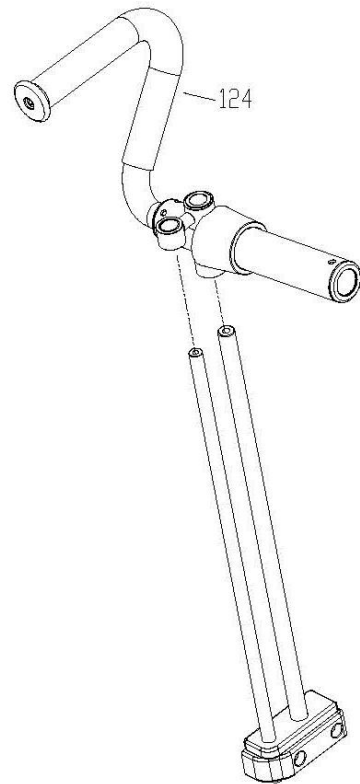
**NO.114**  
**M8\*25L (1PC)**

**NO.10**  
**Washer M10 (1PC)**

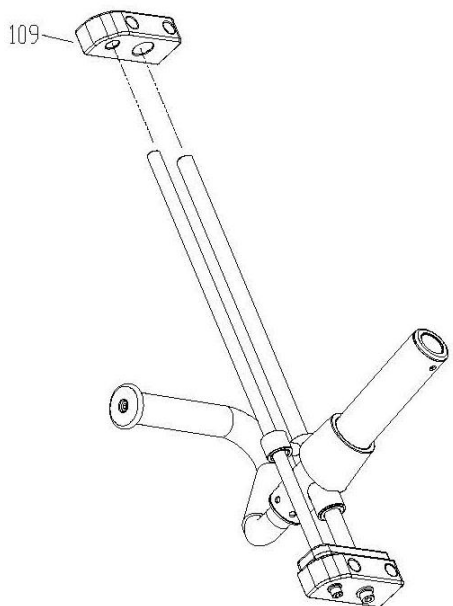
**NO.104**  
**Spring Washer M10 (1PC)**

**NO.108**  
**M10\*25L (1PC)**

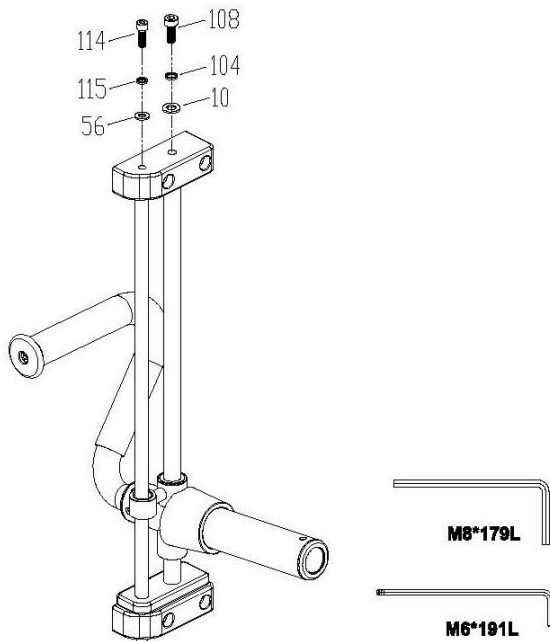
32



33



34



NO.56  
Washer M8 (1PC)

NO.115  
Spring Washer M8 (1PC)

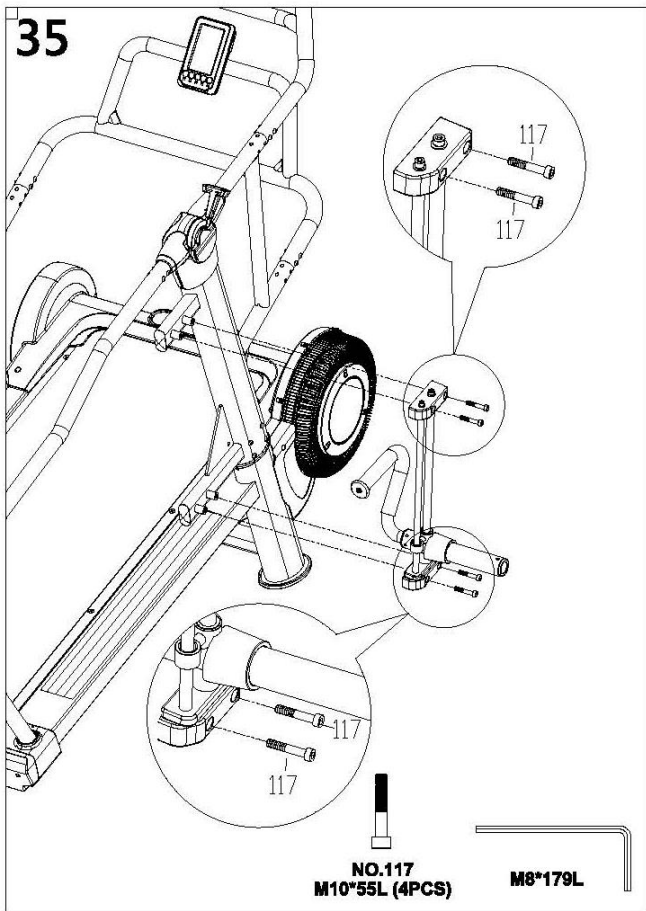
NO.114  
M8\*25L (1PC)

NO.10  
Washer M10 (1PC)

NO.104  
Spring Washer M10 (1PC)

NO.108  
M10\*25L (1PC)

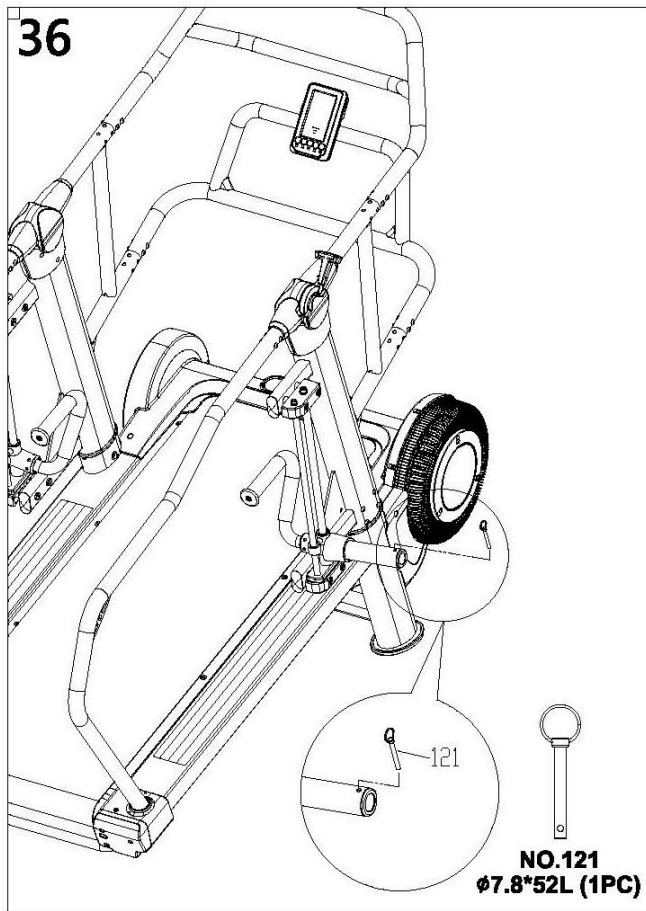
35



NO.117  
M10\*55L (4PCS)

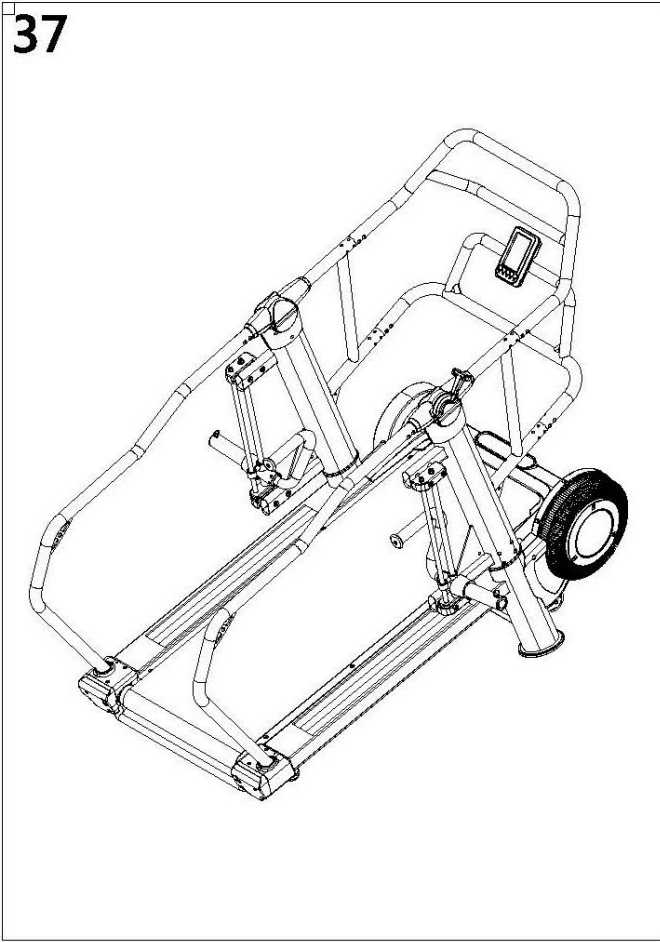
M8\*179L

36



NO.121  
Ø7.8\*52L (1PC)

37



組立後は全箇所のボルトの締め忘れを確認して下さい。

ご使用前にスライド部分が正常に動作するか確認してください。

ご使用時はベルト後方側に物を置いたりせず、周囲に人やペットがいないことを必ず確認してください。

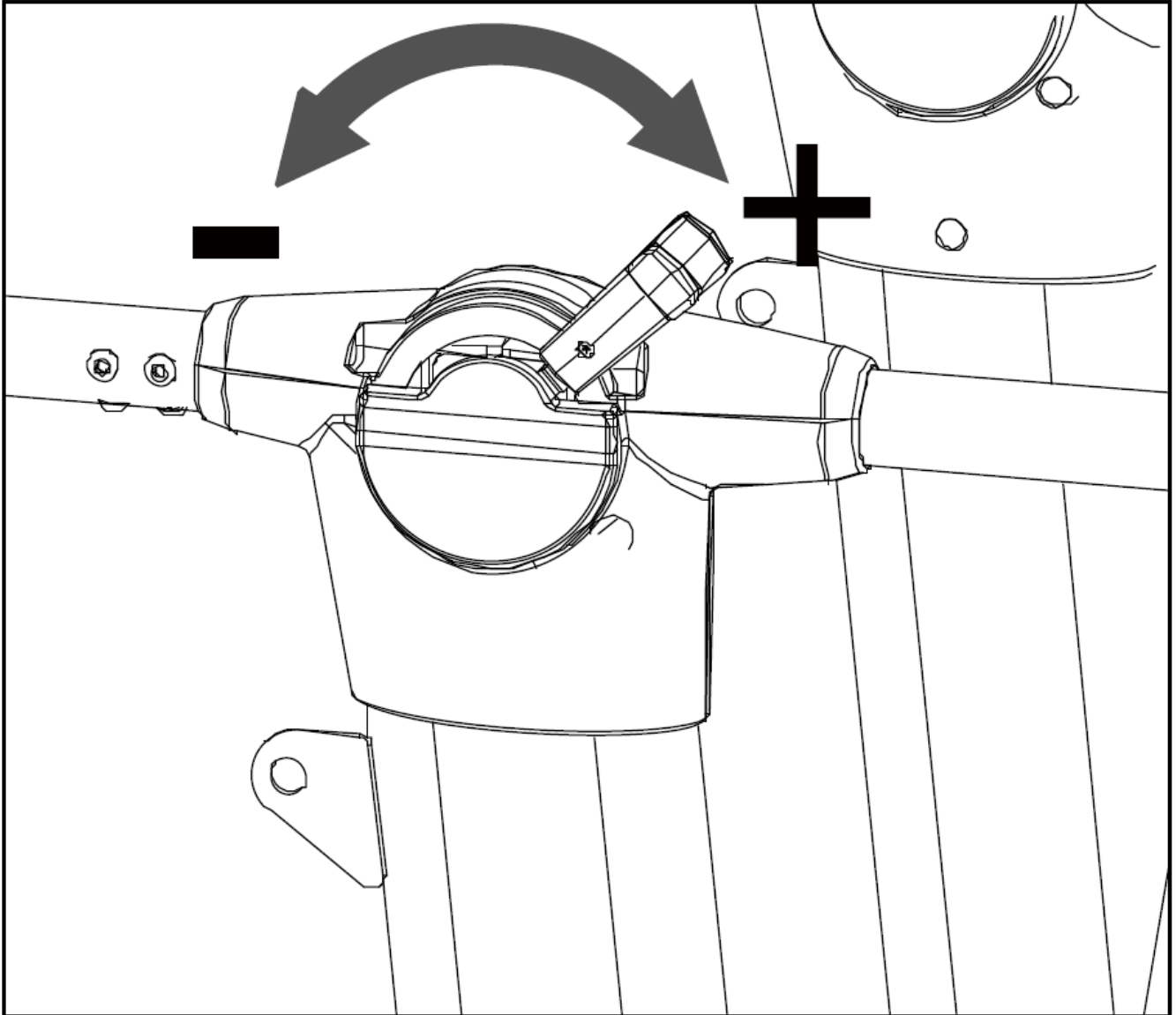


## トレッドミルを使いこなそう

- 抵抗の調整

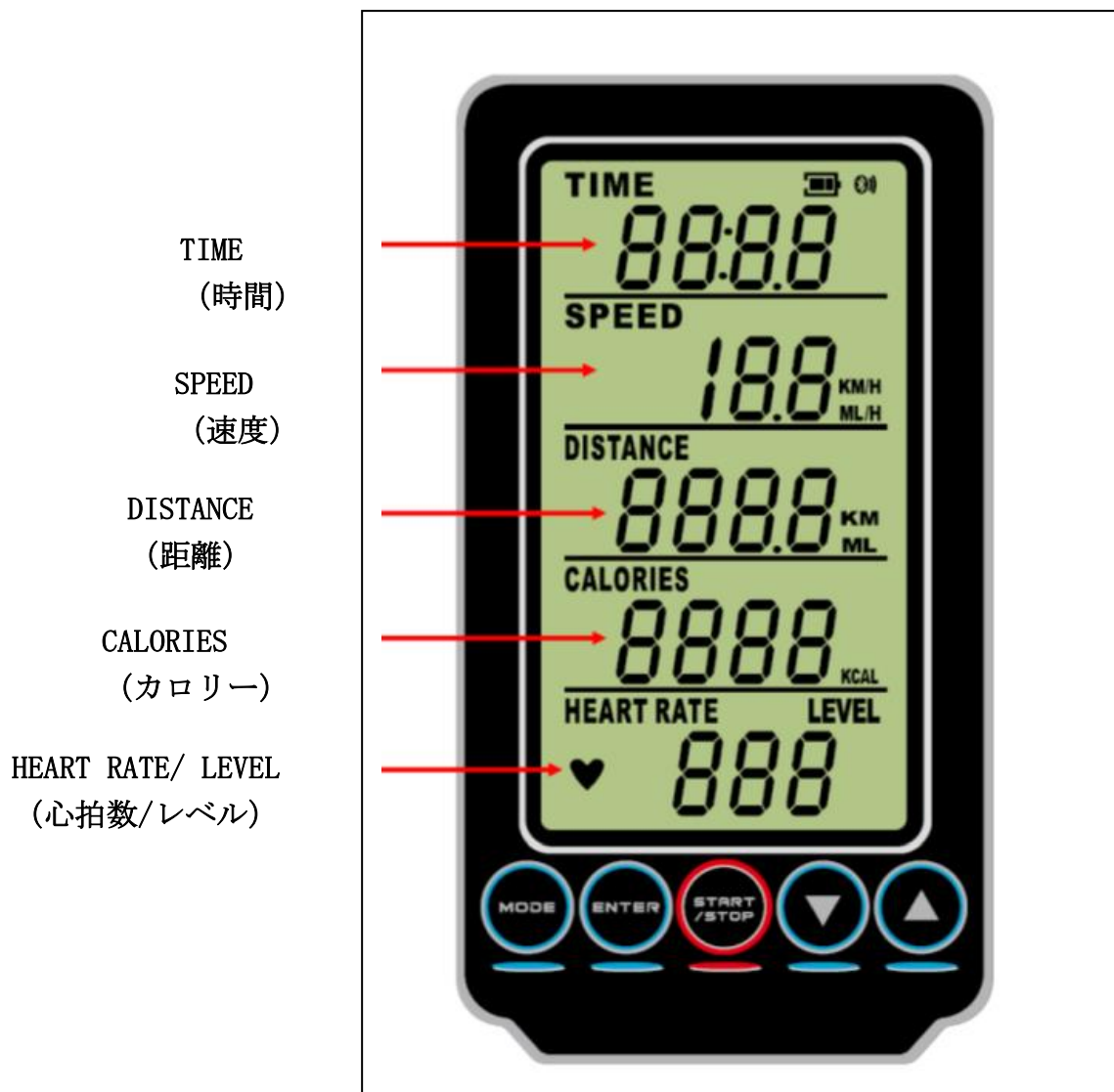
ギアで自分に合った負荷の強さを調節してください。ギアは7段階あります。抵抗値を上げたい場合はギアを上、下げたい場合はギアを後ろに押してください。

注：緊急の場合、抵抗ギアを後方に全押しすると、トレッドミルはすぐに停止します。



## コンソール

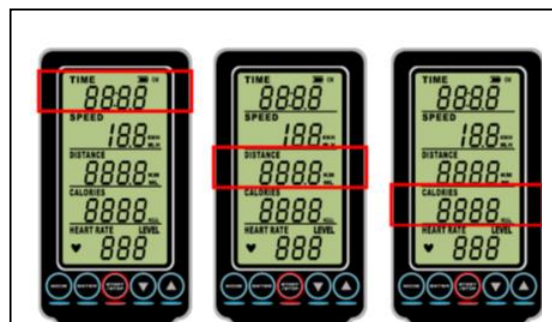
- コンソールのご紹介



- **TIME (時間)** : タイマーを表示すると、タイマーがカウントダウンモードで点滅します。
- **SPEED (速度)** : 速度を表示します。
- **DISTANCE (距離)** : 距離を表示します。
- **CALORIES (カロリー)** : カロリーを表示します。
- **HEARTRATE/LEVEL (心拍数/レベル)** : 心拍数を表示します。レベルが変更されると、3 秒間表示され、その後、心拍数の表示に戻ります。

● ボタン操作

ITEM	Bottom	Description
MODE		ショートプレス：カウントダウンモードにします。ユーザーがモードを変更するたびに、最後のカウントダウン設定がクリアされます。(スタンバイモード→タイムカウントダウン設定→距離カウントダウン設定→カロリーカウントダウン設定→スタンバイモード)。
		カウントダウンモードでは、ボタンを押してカウントダウン値を設定すると、「アイドルモード→時間カウントダウン設定→距離カウントダウン設定→カロリーカウントダウン設定→アイドルモード」の順でカウントダウンが行われます。
ENTER		ショートプレス：カウントダウンモードで値を設定し、設定が完了すると次のカウントダウンモードへ移行します。(スタンバイモード→タイムカウントダウン設定→距離カウントダウン設定→カロリーカウントダウン設定→スタンバイモード)。
		カウントダウン値を設定し、次の設定へ。“時間カウントダウン設定→距離カウントダウン設定→カロリーカウントダウン設定→アイドルモード”の順で設定します。
START/STOP		ショートプレス：アイドルモードまたは、カウントダウンモードからスポーツモードにします。スポーツモードのときは、ストップモードに変わります。 ロングプレス：3秒押すとリセットになります。
		ショートプレス：スポーツモードに入ります。カウントダウンモードであれば、自動的に値が設定され、スポーツモードに入ります。 ロングプレス：3秒押すとリセットされ、アイドルモードに戻ります。
DOWN		プレス：カウントダウンモードでは、点滅している数値が減少します。 タイムカウントダウン：プリセット値は0:00です。設定範囲は0:00～99:00となります。1回の増減は1分です。
UP		ディスタンスカウントダウン：プリセット値は0.0です。設定範囲は0.0～999.0となります。1回の増減は0.5です。 プレス：カウントダウンモードでは、点滅している値が増加します。



タイム                      ディスタンス                      カロリー  
 カウントダウン      カウントダウン      カウントダウン  
 設定                      設定                      設定

## SPORT MODE

### TIME (時間) :

時刻を表示します。

スポーツモードでは、設定が0の場合正常にカウントされます。設定値が0でない場合は、カウントダウンを0にします。

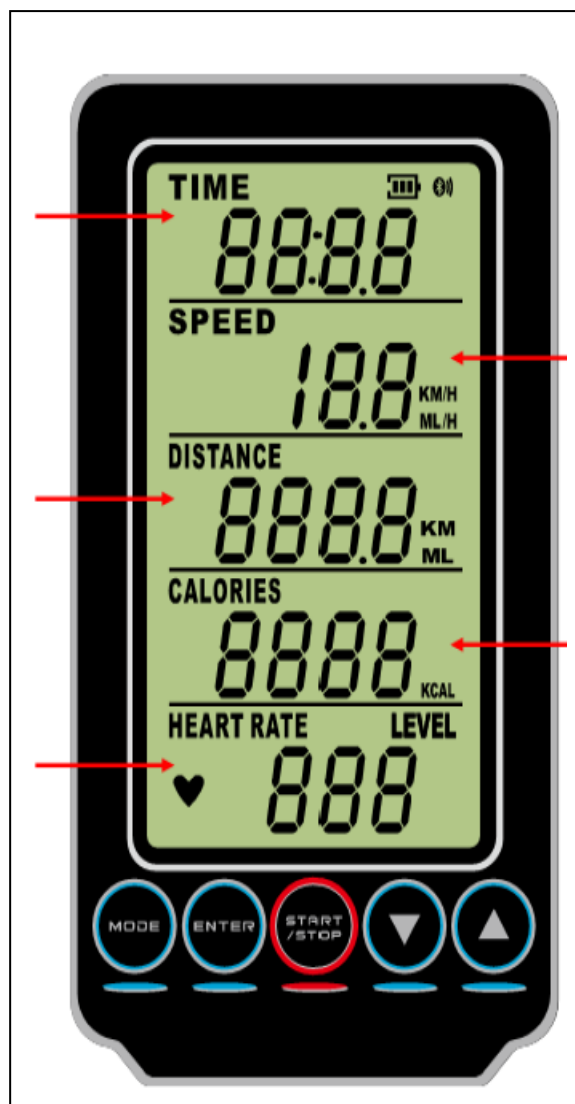
### DISTANCE (距離) :

距離を表示します。スポーツモード時、設定が正常にカウントされた場合、0でない場合は、0までカウントダウンします。

### HEART RATE/LEVEL

(心拍数/レベル) :

心拍数を表示しますレベルが変化した場合、レベルの値を3秒間表示しその後、心拍数の値に戻ります。



### SPEED (速度) :

速度を表示します。

### CALORIES (カロリー) :

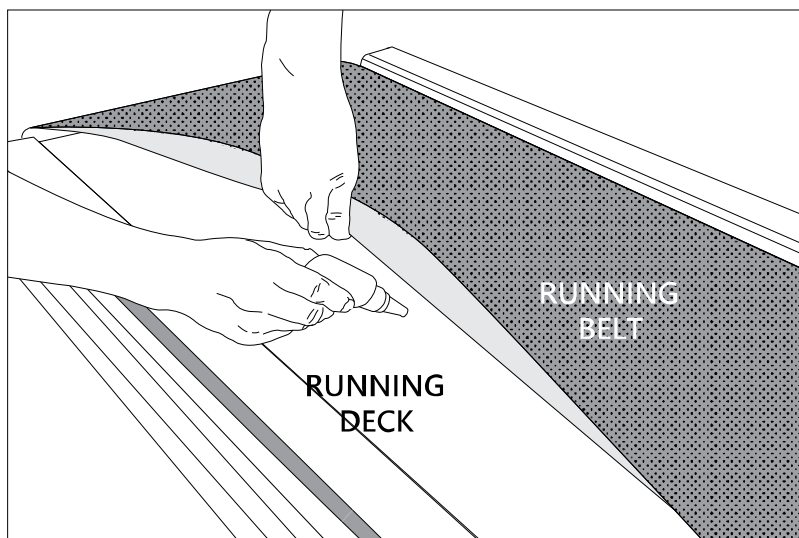
カロリーを表示します。スポーツモードでは、設定が0であれば正常にカウントされます。設定値が0でない場合は0にカウントダウンします。

### 数値の範囲

		設定値	設定可能範囲	表示範囲
TIME		0:00	0:00~99:00	0:00~99:59
SPEED (km/h)		0.0	N/A	0.0~19.9
DISTANCE (km)		0.0	0~999.0	0.0~999.9
PULSE (bpm)		HP	N/A	40~220
CALORIES (calories)		0	0~9990	0~9999
LEVEL		N/A	N/A	1~12

## メンテナンス

メンテナンススケジュール	
アクション	周波数
水とマイルドソープまたはマトリックス社認定の洗浄剤（アルコールとアンモニアを含まないもの）を使用して、機械全体を洗浄します。	毎日
ハーネスに磨耗がないか、接続がしっかりしているかを確認します。	毎日
フロントカバーを取り外します。ゴミがないか確認し、乾いた布や小さな掃除機のノズルで掃除してください。	毎月
トレッドミル走行用デッキの潤滑油	3 か月ごとに



1. Tレンチまたは六角レンチで、リアローラーボルトを反時計回りに10～15回転緩めます。これで、ベルトを持ち上げるのに十分なたるみができるはずです。
2. ベルトをできるだけ持ち上げ、ランニングデッキの表面全体にシリコンオイルをジグザグに吹き付けます。100%シリコンオイルの潤滑剤を30～50ml使用します。シリコンオイルはランニングベルトの上に塗布しないでください。ランニングベルトを寝かせてから、両方のリアローラーボルトを時計回りに、緩めたのと同じ回転数だけ締め付けます。
3. 3分間、快適な速度でマシンの上を歩き、シリコンを広げ、ランニングベルトの適切な張りとのアライメントを確認します。
4. 側面についた余分な油を湿った布で拭き取ります。

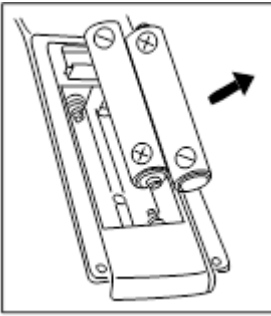
# トラブル対策

メンテナンスに必要な時間や部品を推奨			
No.	PARTS		TIME /METHOD
1	フレーム	DAY	毎日：濡れたきれいな布でフレームを掃除する
		半年	半年：フレームに損傷がないか確認
2	走行ベルト面	DAY	毎日：ベルトの表面を掃除機で清掃する
		週間	週間：ベルトに損傷や亀裂がないか確認する
3	コンソール	DAY	毎日：コンソールの表面、特にダッシュボードの溝を掃除機で掃除する
		月間	週間：コンソールとダッシュボードのボタンが正常に機能するかどうか確認
4	手すり	DAY	毎日：濡れた雑巾で手すりを掃除する

困ったときは	
NO.	問題点
1	走行ベルトのズレ
2	走行ベルトの滑り
3	騒音・振動

1. Clean: 運動後は、湿らせた布で本体を清潔に保ち、乾いた布で再度洗浄し、本体を乾燥した状態に保ってください。
2. 注：ダッシュボードとコンソールは、ショートを避けるため、乾燥した状態に保ってください。
3. Storage: 乾燥した清潔な環境に置き、使用しないときは電源コードを抜いてください。
4. Moving: トレッドミルを移動する前に、必ず電源コードを抜いてください。
5. Consumables: ランニングベルトやデッキの表面は長時間の運動で磨耗し、傷がつきます。販売元にお問い合わせいただくか、新しいランニングベルトとデッキに交換してください。
6. Damage: トレッドミルの破損があった場合は、必ず販売元へご連絡ください。

クリーニングとメンテナンス		
NO.	PROBLEM	METHOD
1	走行ベルトのズレ	ベルトのトラッキングが左側レールに近い場合は、左側の調整ネジを時計回りに1/4回転させます。同様に右側に寄っている場合は、右側の調整ネジを時計回りに1/4回転させます。
2	走行ベルトの滑り	調整ネジを左右とも時計回りに1/4回転させます。その後、滑りがないか再確認してください。必ず両端を同じ量、均等に調整してください。 ドライブベルトがゆるんでいないか確認してください。
3	騒音・振動	モーターフードを開けて、ドライブベルトやプーリーに汚れがついていないか確認します。 ドライブベルトとモータープーリーの溝を清掃してください。



**警告!**

使用しないときは電池を取り外してください!