

トレッドミル FT-022

Mirage



取扱説明書



ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みの上、正しくお使いください。

また、本書は大切に保管してください。

(家庭用)

もくじ

「安全にお使いいただくために」はご使用前によくお読みの上、正しくお使いください。

はじめに

安全にお使いいただくために	1~7
各部の名称と付属品について	8
トレッドミルの組立方法	9~10
折畳み・移動方法について	11
脈拍測定・手元スイッチ機能について	12

操作方法について

操作部の名称について	13
表示部の名称・操作方法について	14
プログラムについて	15~18
トレーニングについて	19

調整方法とお手入れ方法

走行ベルトの張り調整	20
走行ベルトの偏り調整	21
各部のお手入れ方法	22

トラブルシューティング

故障について	23
--------	----



その他

製品仕様、本体サイズ	24
保証書	




安全にお使いいただくために

このたびは トレッドミルFT-022をお買い求めいただきありがとうございました。

- ご使用前にこの「安全にお使いいただくために」をよくお読みになり、この製品を正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、安全に関する重要な内容を記載していますので、必ず守ってください。

 警告	誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容が記載されています。
 注意	誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容が記載されています。

図記号の例

	禁止の行為であることを告げるものです。
	警告、注意を促す内容があることを告げるものです。具体的な内容を近くに文章で示します。
	行為を強制したり指示したりする内容があることを告げるものです。

健康を害することのないようための注意事項

警告

- 本機は、健康維持・増進を目的とした製品であり、事前に医師に相談する必要がある場合、及び「家庭内リハビリ用」に使用する場合、また身体に病気や障害のある方はトレーニングを始める前に必ず専門の医師にご相談してから使用してください。特に次の病気のある方は、必ず医師にご相談ください。心臓病（狭心症・心筋梗塞など）、高血圧症（降圧剤を服用中の方など）、糖尿病、呼吸器疾患（ぜんそく・慢性気管支炎など）、変形性関節リウマチ、痛風など

注意

- ご年配の方や運動習慣のない方がご使用になる場合は、念のため専門の医師、またはスポーツトレーナーにご相談ください。
- 本機をリハビリテーションの目的に使用される場合は、危険防止のため必ず監督者の下で使用してください。

お子様の事故や怪我を防ぐための注意事項

警告

- お子様は遊具として使用しないよう保護者の責任で注意してください。

注意

- マシンを使用している時にお子様をマシンに近づけないでください。

設置上の注意事項

警告

- 防爆については、特に考慮して設計されていませんので、可燃性ガス等の発生する恐れのある環境での使用は、引火、火災、爆発の恐れがあるのでお止めください。
- トレッドミルの改造は絶対にお止めください。
- マシン設置時には、静電気故障及び感電防止の為、アースを正しく確実に接地してください。尚、ガス管をアースに使用するのは、火災、爆発の恐れがありますのでお止めください。

注意

- 本機は屋内での使用に限定し、屋外での使用はしないでください。また、水のかからない場所に設置・保管し、熱器具の近くや浴室の脱衣所等の湿気の多い場所への設置は避けてください。さびの発生や電気部品の不具合等発生するおそれがありますので、注意してください。
- 湿度が多い、風通しが悪い、走行ベルト面が直射日光の当たる場所は避け、ほこり、塩分、硫黄分などにより、悪影響の生じる恐れのない場所に設置・保管してください。
- 使用者がトレーニング中に他の器具等に触れないような場所に設置し、本体の後方面は走行速度についていけない場合など待避所として1m以上空けて設置してください。
- 使用中の運動動作領域を十分確保できる水平な床面上に設置してください。
- 本体の設置部のガタつきや、ハンドルとの接合部に異常がないか、固定ノブ等の緩みがないかを確認してください。
- 電氣的な各接続部は、確実に接続されており、濡れたり、燃えやすい物が近くにあることを確認してください。
- 電源の電圧(100V/7A)、および消費電力が正しく供給できる場所に設置してください。
- コード類を取り外す際は正しく持って取り外してください。

保管上の注意事項



(保管方法及び保管上の注意)

- 使用しない場合は、別の用途には使用しないよう、特に子供が使用しないようコンセントを抜いておくなど、注意してください。
- 屋外や湿気の高いところへの保管は、さびの発生、電気部品等の不具合の原因となるため、避けて下さい。特に走行ベルトの劣化の原因となるため、直射日光や高温の場所に保管しないでください。
- マシンの安全を維持するために日常点検や定期点検を実施してください。
- メンテナンス等で、モーターカバーを外す場合は販売店にご相談ください。内部に高電圧部分があり感電する恐れがあります。

使用上の注意事項

警告

- トレーニングの際は運動に適したシューズ、ウェアを着用してください。回転、駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装としてください。
- 操作者および使用者は、手や足、髪、装飾類衣服などをマシンの可動部分に近づけないでください。巻き込まれたり、挟まれたりする恐れがあります。
- 電源投入時や再起動する時は走行ベルトの上に乗らないでください。走行ベルトが急に動き出す場合があります。
- マシンの速度を急激に変更しないでください。マシンから落下する恐れがあります。
- 身体に変調があったら、すぐに使用を停止してください。
- 使用中に「ストップ」ボタンを押すと、一時停止状態になり、再度スタートすると一時停止前の速度に戻りますのでご注意ください。
初速度（1.0km/h）に戻したい場合は「クリア」ボタンを長押ししリセットするか、安全キーを一度取り外してください。

注意

- 本機は**家庭用**です。「学校、スポーツジム等」不特定多数の使用者によつての使用はお止めください。使用の目安は1回の使用時間を90分以内とし、連続使用はお止めください。1日の合計使用時間は90分以内です。
- このマシンの使用体重制限は110kg以下です。
- 用途（所定の使用方法）以外の使用を行わないで下さい。
- 同時に2人以上での使用、後ろ向きでの走行、自分のレベルを超えた運動、飛び乗り、飛び降りは絶対にしないでください。
- ご使用の前に必ずトレッドミルの状況をチェックしてください。
- マシン、および他の器具等に使用者が触れることがないように注意してください。
- 乗降する場合等に、ハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が製品や使用者を押ししたり引いたりすると、安定性を損なうおそれがあるため、注意してください。
- 走行ベルトが一方に偏ってきたり、外れそうになったりした時は、直ちに調節部等でベルト調整（P. 20, 21）するかご購入元の販売店又は輸入代理店に連絡し対処方法を確認してください。
- 走行ベルトは、局部的に亀裂等が発生するとそれが進展して使用中に破損等し、危険である為、適時確認して使用してください。
- 走行ベルトは定期的に交換が必要です。使用条件、環境にもよりますが、累計使用時間約2年を目安に交換してください。走行ベルトの交換を怠りますと、電子基盤やモーターなどの故障につながります。
- 電源コードを抜き差しする時は必ず電源スイッチを切ってから行ってください。電源スイッチを入れたままだと内部の電子基盤などに悪影響を及ぼすこともあります。
- マシン、および付属品等は次回の使用に支障のないように清浄にしておいてください。

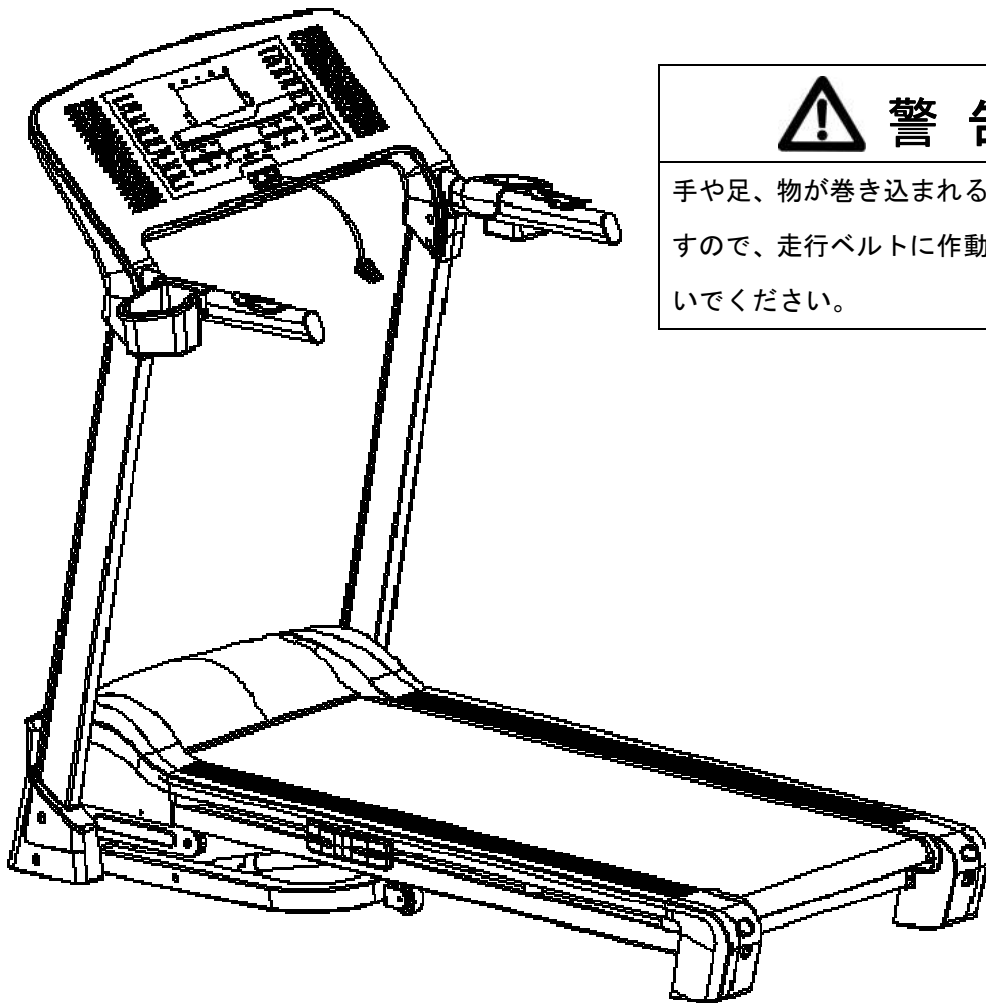
警告

このマシンをリハビリテーションの目的に使用する場合、危険防止のため、必ず監督者のもとで使用してください。

このマシンの走行動作中は事故防止のため、監督者以外をこのマシンに近づけないでください。

注意

ストップボタンの高速時での使用は十分に注意してお使いください。



警告

手や足、物が巻き込まれる危険がありますので、走行ベルトに作動中は近づかないでください。

◎設置場所について

- (1) トレッドミルの設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を選び、トレッドミルの周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマット等を敷き、事故防止に配慮してください。

なお、このマシンは液体の進入や可燃性ガスに対する防爆を考慮しておりませんので水のかからない、また可燃性物質のない場所で使用してください。

また環境条件として、室温、および湿度は四季を通じて、できる限り一定に保つようになしてください。

- (2) トレッドミルは重量がありますので、荷重に耐えうる水平な床面に設置してください。設置条件が悪い場合には共振による騒音、および振動等が発生したり、走行ベルトに偏りが生じたりしますので、注意してください。

◎供給電源について

トレッドミルは稼動時に大電流を消費するため、容量を考慮して専用の AC100V 電源ラインのコンセントを用意してください。

また、電源コードは延長ケーブル、テーブルタップ等の中継コードを介さず、必ず専用壁面のコンセントに付属の電源コードを用いて差し込んでください。

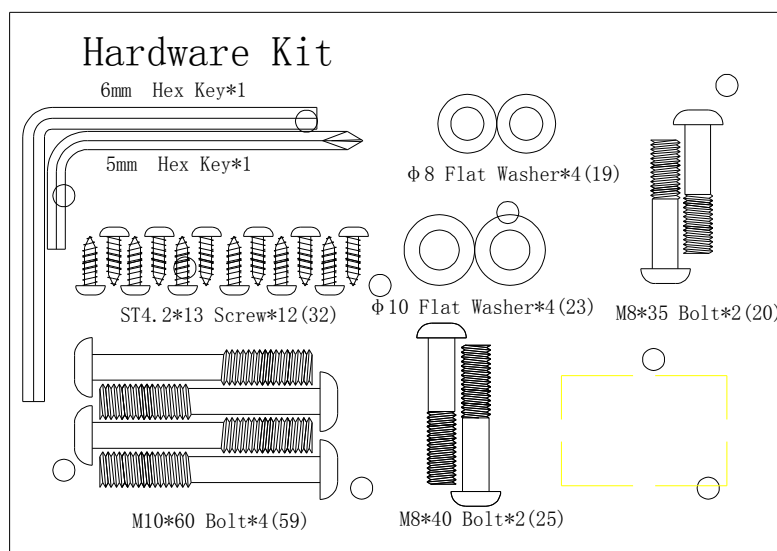
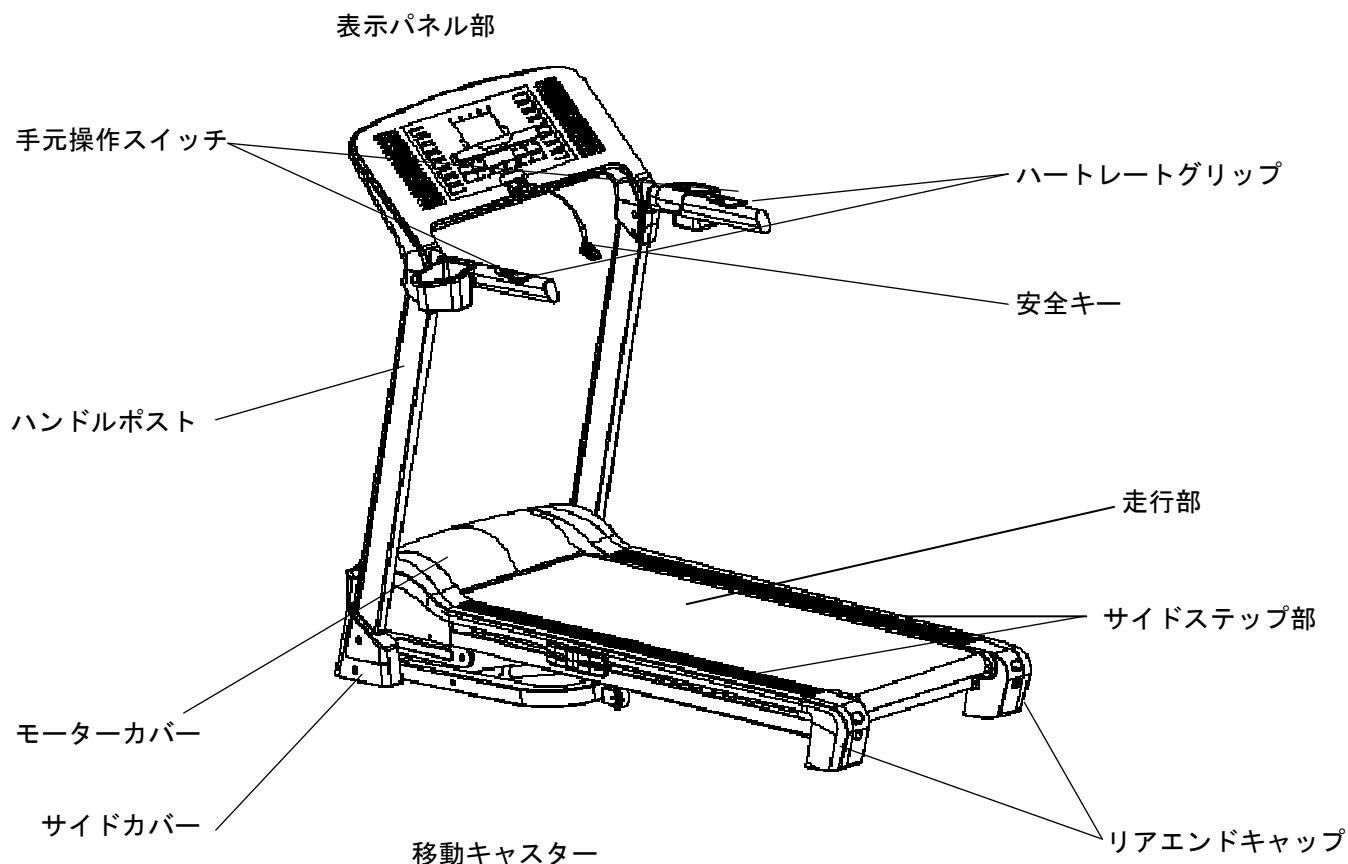
(1つのシステムのコンセントには1台のトレッドミルとなるのが望ましいです。)

※電源コードは本体の下をくぐらせないように配線してください。やむを得ず、本体の下をくぐらせる場合は、移動用キャスター等に挟まないようにお願いします。



アースは必ず接地してください。アースを接地しないと外部ノイズ等の発生によりマシンに異常な現象を起こす場合があります。アースを接地しない場合の故障は保証の対象外となる場合があります。

各部の名称と付属品について



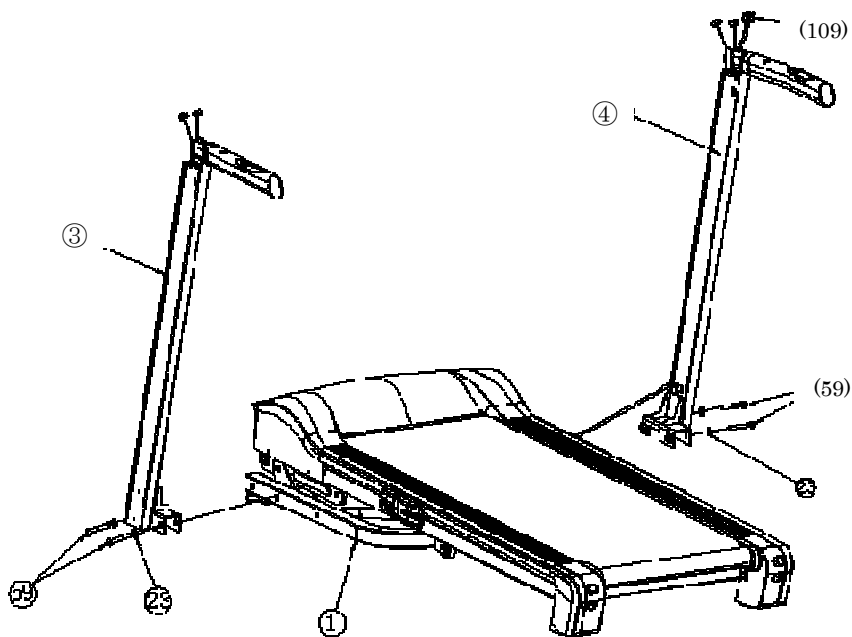
- 工具：6mm 六角レンチ ×1本
 5mm 六角レンチ ×1本
 (19) Φ8 平ワッシャー×4枚
 (32) ST4.2*13 タッピングネジ×12本
 (23) Φ10 平ワッシャー×4枚
 (20) M8*35 ボルト×2本
 (59) M10*60 ボルト×4本
 (25) M8*40 ボルト×2本

e: 安全キーは安全装置です。キーが外れるとマシンは停止します。

(安全キーが設置されていないと、表示はE0表示になりマシンは作動しません)

トレッドミルの組立方法

※組立作業は2人で行って下さい。

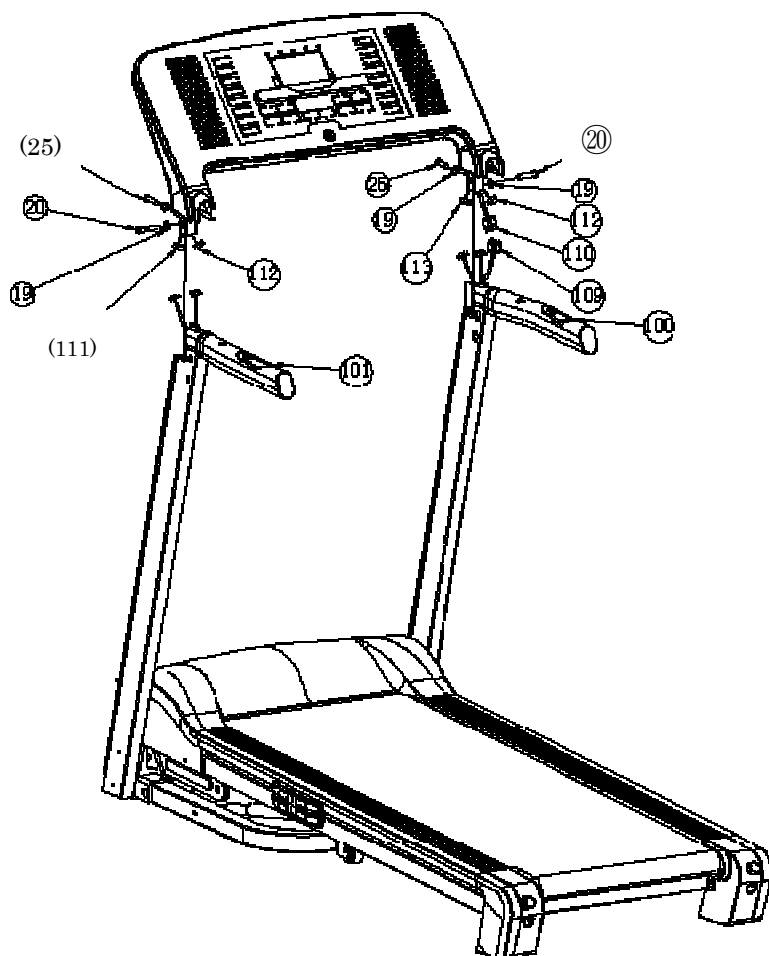


STEP 1

ハンドルポストを取り付けます。

- ③ハンドルポスト（左）を左図のように①本体レームに合わせて(59)ボルト2本と(23)平ワッシャーを差込み付属工具で仮止めします。
- ④ハンドルポスト（右）も同様に取付しますが、こちらは配線コネクタがありますので、コネクタを接続してから(59)ボルト、(23)ワッシャーで仮止めてください。

※仮止めボルトは表示パネルを取り付けてから本締めとなります。

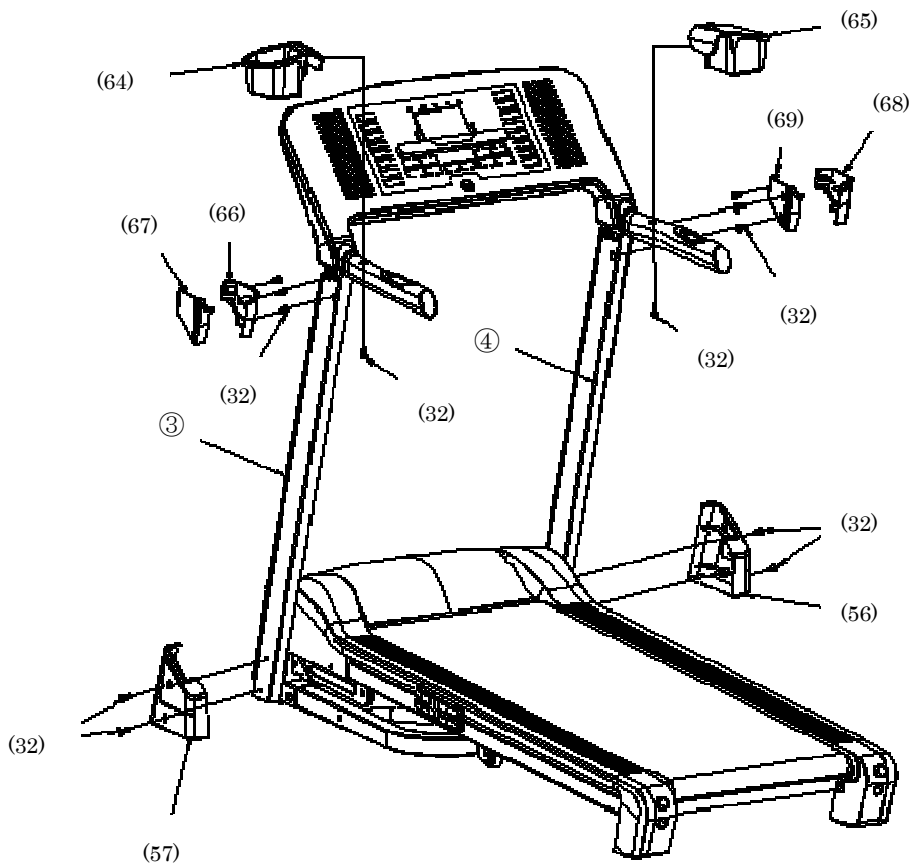


STEP 2

表示パネル部を取り付けます。

- まずは各ケーブルコネクタを接続します。表示用コネクタ(110)と(109)コネクタを接続します。
右手側 HTR 用コネクタ(112, 113)と手元スイッチ用コネクタ(100)を接続します。
左手側 HTR 用コネクタ(111, 112)と手元スイッチ用コネクタ(101)を接続します。
- 各配線コネクタを接続し終わりましたら、ハンドルポスト(3, 4)と表示パネルを連結させます。
ネジ穴を合せて M8 ボルト(20)、ワッシャーでしっかりと固定します。
ハンドルポスト下側の M10 ボルト(59)もしっかりと固定します。

トレッドミルの組立方法



STEP 3

各種カバーを取り付けます。

左手側、表示パネルとハンドルポスト連結部のカバー(66, 67)を取り付け、タッピングネジ(32)で固定します。

右手側も同様に取り付けます。

次に左手側、ハンドルバーにドリンクホルダー(64)をはめ込み、タッピングネジ(32)で固定します。右手側も同様に取り付けます。

※ドリンクホルダーは本体の外側向きに取り付けます。内側に取り付けると折り畳めなくなりますのでご注意ください。

次に左手側、ハンドルポスト下部にカバー(57)を取り付け、タッピングネジ(32)で固定します。右手側も同様に取り付けます。

STEP 4

安全キー、電源ケーブルを取り付けます。

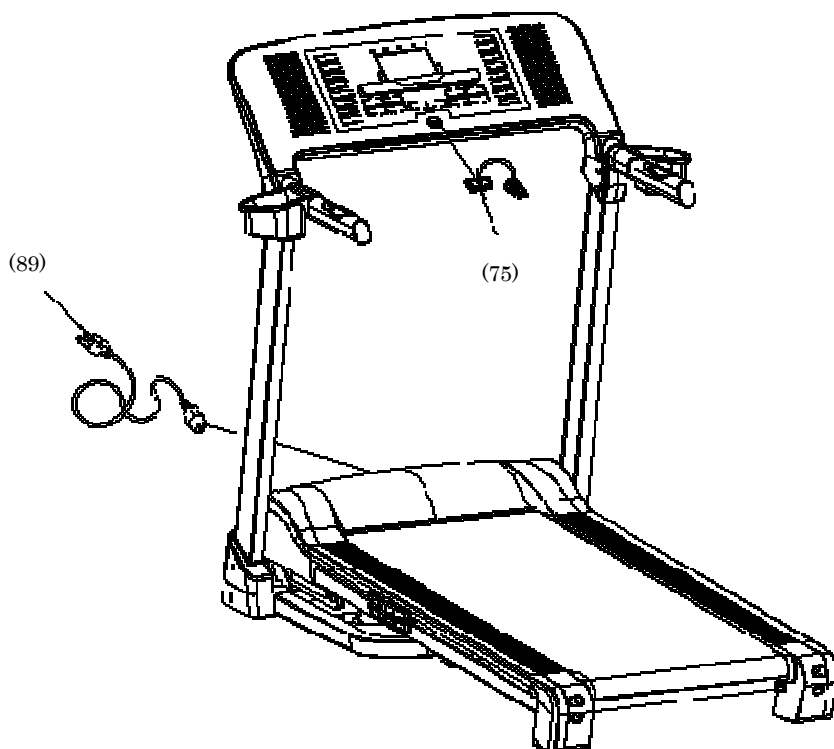
電源ケーブルを本体に差し込みます。

次にご家庭のコンセントに差し込んでから

本体の電源スイッチを入れてください。

安全キー(75)を表示パネル中央部に差し込みます。

これで組立は完了です。



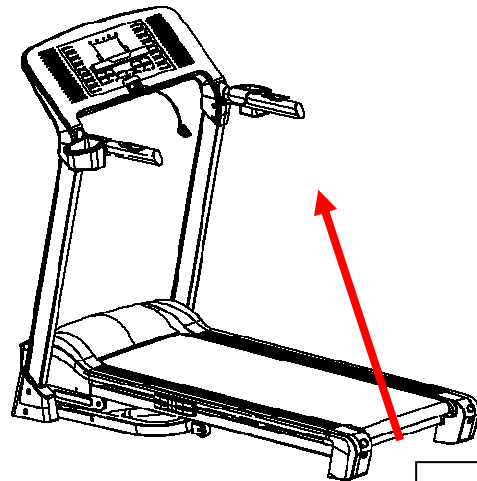
折畳み・移動方法について

◎トレッドミルの折り畳み方法

折畳方法：

トレッドミルを折り畳むときは、走行面後方を上部へロックがかかる位置まで持ち上げます。

※折り畳む時は、傾斜レベル0になっているか確認してください。傾斜が付いては折畳できません。



ここを持ち上げます。

解除方法：

走行面後方を抑えながら右図の箇所を足で押していただくとロックが外れます。

※折畳用補助ダンパーが取り付けっていますが、ロックが外れると同時に走行面が倒れてきますのでご注意ください。



◎トレッドミルの移動方法

トレッドミルを平行移動させるときは、折り畳んだ状態にさせていただくと、4輪移動キャスターがついており簡単に移動することができます。

◎傾斜角度について

初期状態で表示値は0LEVELですが、水平フラットではなく本体の傾斜角度1度ついています。

脈拍測定・手元スイッチ機能について

◎脈拍の測り方（ハートレートグリップ）



FT-022の脈拍数はハートレートグリップを握ることで表示します。

両手でしっかりと握ってください。検知状態になると表示窓左中ほどに♥が点滅し始め測定状態となり、脈拍数がその♥上に表示されます。個人差で読み取りにくい方もいらっしゃいますが、表示するまでしっかりと握ってください。（※手が乾燥していると感知しにくいです）

※脈拍数はあくまでも目安程度にご使用ください。

◎手元操作スイッチ

左手側が「INCLINE」傾斜昇降スイッチです。 右手側が「SPEED」速度増減スイッチです。

スイッチを押している間、上がり続けます。

◎MP3スピーカーについて

お手持ちの音楽プレーヤーを専用オーディオケーブルに繋いで音楽を出力します。

※音量は、音楽プレーヤーでの調節となります。



操作部について

◎操作部、表示パネル部の名称



① スタート	運動の開始時に使用します。 (最低速度 1.0km/h より始まります)
② 速度 (+)	走行速度の変更時に使用します。(0.5km/h 単位)
③ 速度ワンタッチキー	速度 (2, 4, 6, 8, 10, 12) km/h をワンタッチで設定できます。
④ 傾斜 (+)	傾斜角度の変更時に使用します。(0-16%)
⑤ 傾斜ワンタッチキー	傾斜 (2, 4, 6, 8, 10, 12) LEVEL をワンタッチで設定できます。
⑥ ストップ	運動を止めたい場合押します。(一時停止) クリアを押すとリセットされます。 スタートを押すと再スタートとなります。
⑦ モード	プログラム選択時に使用します。
⑧ MP3 スピーカーON/OFF	音楽プレーヤーを接続すると表示パネルのスピーカーより音声がでます。
⑨ 画面 ON/OFF	画面を消すことにより節電機能が働きます。(スクリーンセーバー)
⑩ セット	目標値 (時間、距離、カロリー) の設定値を入力します。
⑪ クリア	目標値の設定をクリアします。
⑫ 体脂肪率チェック	ご自身の体重、身長、年齢、性別を入力すると体脂肪率が表示されます。

※安全キーを取付けてください。取付けないとマシンは作動しません。

表示部の名称・操作方法について

表示について

- ①TIME : 走行時間 走行時間が表示されます。
- ②DIS : 走行距離 走行距離が表示されます。
- ③CAL : 消費カロリー 消費カロリーが表示されます。
- ④INCL : 傾斜 (LEVEL) 現在の傾斜レベルが表示されます。
- ⑤Km/h : 速度 (km/h) 現在の速度が表示されます。
- ⑥PUL : 心拍数 ハートレートグリップを握ると心拍数が表示されます。



クイックスタート

簡単操作のクイックスタートモードです。

電源をONにしてスタートボタンを押すと、最低速度 1.0 km/h で開始されます。

後は、お好みの速度に設定して下さい。(最大:16.0km/h)

速度は手元操作スイッチでも調整できます。(＋、－ボタンでは、0.5km/h づつ速度を調整できます)

マシンを一時停止させる時は表示部のストップボタンを押します。

クリアを押すとリセットされ、スタートを押すと再スタートします。

ウォーキングの場合は 3 km ~ 6 km/h、ジョギングの場合は 8 km ~ 10 km/h
それ以上のランニングの場合はマシンに十分に慣れられてからご使用いただきますように
お願いします。

ターゲット (時間、距離、消費カロリー) トレーニング

目標値を設定してトレーニングします。

目標時間 (TIME) の設定の場合 :

初期画面で「セット」ボタンを 1 回押すと” TIME 30:00 “が点滅しますので、速度△▽ボタンで目標値を設定します。

(設定範囲 : 5:00~99:00 分)

設定し終わったら、「スタート」ボタンを押すと動作し始めます。

目標距離 (DIS) の設定の場合 :

初期画面で「セット」ボタンを 2 回押すと” DIS 1.0 “が点滅しますので、速度△▽ボタンで目標値を設定します。

(設定範囲 : 1.0~9.0km)

設定し終わったら、「スタート」ボタンを押すと動作し始めます。

目標消費カロリー (CAL) の設定の場合 :

初期画面で「セット」ボタンを 3 回押すと” CAL 50 “が点滅しますので、速度△▽ボタンで目標値を設定します。

(設定範囲 : 10~990kcal)

設定し終わったら、「スタート」ボタンを押すと動作し始めます。

操作方法について

HRC (ハートレート) トレーニング

ターゲット心拍数を設定し、トレーニングします。

「モード」ボタンを押し、「H1」を選択します。

初期値“40”が点滅するので、ご自身の年齢を入力してください。(設定範囲:10~99歳)

初期値“116”が表示されますので、目標とする心拍数を入力してください。(設定範囲:70~180)

プログラムモードトレーニング

規定のプログラムを使用し、トレーニングします。(30分間)

[モード]ボタンを押すと、プログラム項目が点滅します。

プログラム[P1]~[P25]から選択し、スタートボタンを押すと決定となり運動が開始されます。

※プログラムレベルパターンは下記をご参照願います

時間は、カウントダウン表示されます。

プログラム使用中にストップボタンを押すと一時停止になり、安全キーを外すか「クリア」を押すとリセットされます。「スタート」を押すと再スタートします。

プログラムは全て30分設定となっており到達するとマシンは停止します。

プログラム、レベルパターン

プログラム1 (初心者向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	STOP

プログラム2 (初心者向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	1	1	STOP

プログラム3 (ウォーキング向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	STOP

プログラム4 (ジョギング向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	2	2	STOP

プログラム、レベルパターン

プログラム5 (傾斜付ジョギング向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
INCLINE(LEVEL)	0	4	4	4	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	4	4	2	2	STOP
SPEED(Km/h)	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	2	2	STOP

プログラム6 (長距離ランナー45~50歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

プログラム7 (長距離ランナー40~45歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	1	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

プログラム8 (長距離ランナー35~40歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

プログラム9 (長距離ランナー30~35歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	3	STOP

プログラム10 (長距離ランナー25~30歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	4	4	4	4	4	4	1	STOP

プログラム11 (中距離ランナー45~50歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
INCLINE(LEVEL)	0	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	STOP	
SPEED(Km/h)	2	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	1	STOP

プログラム、レベルパターン

プログラム 1 2 (中距離ランナー40~45 歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
INCLINE(LEVEL)	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	STOP
SPEED(Km/h)	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

プログラム 1 3 (中距離ランナー35~40 歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
INCLINE(LEVEL)	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	STOP
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	11	11	11	11	11	11	11	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

プログラム 1 4 (中距離ランナー30~35 歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
INCLINE (LEVEL)	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	0	STOP
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

プログラム 1 5 (中距離ランナー25~30 歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
INCLINE (LEVEL)	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	STOP
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

プログラム 1 6 (短距離ランナー① 18~25 歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	12	12	12	12	12	3	3	STOP

プログラム 1 7 (短距離ランナー② 18~25 歳向け)

TIME(mins)	11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	3	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13	13	13	3	3	STOP

プログラム 1 8 (短距離ランナー③ 18~25 歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	3	5	5	5	4	5	5	5	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	14	14	14	14	14	14	4	4	STOP

プログラム、レベルパターン

プログラム19 (短距離ランナー④ 18~25歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
INCLINE (LEVEL)	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	0	0	STOP
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	4	4	4	4	4	4	4	4	STOP

プログラム20 (女性ランナー18~25歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	4	STOP

プログラム21 (女性ランナー55~60歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12	12	12	12	12	12	4	4	STOP

プログラム22 (女性ランナー50~55歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	STOP

プログラム23 (女性ランナー45~50歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	5	5	STOP

プログラム24 (女性ランナー35~45歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
INCLINE (LEVEL)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	STOP
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	5	STOP

プログラム25 (女性ランナー20~35歳向け)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS	
INCLINE (LEVEL)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	STOP	
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	5	5	STOP

トレーニングについて

運動の目的・効果を正しく理解して、健康で快適なトレーニングを始めましょう。

運動には無酸素運動（アネロビクス）と有酸素運動（エアロビクス）があります。

無酸素運動は短距離走や重量上げなど瞬発力や短い時間に大きな力が要求される運動で、筋力がアップします。

一方、有酸素運動は自転車・ジョギング・水泳など全身の持久力が主体で、酸素を体内にどんどん取り入れる事で、循環器・呼吸器機能が向上し、体脂肪燃焼など健康の維持に大きな効果があります。

また、15分以上の運動を継続することで、脂肪燃焼が促進されダイエットに効果的です。

上記は一般的なトレーニングの目安です。運動する人の健康状態・体力・運動経験などにより個人差があります。最初は無理のない運動をはじめ少しずつ運動時間を増やし、健康状態やその日の体調に合わせて、無理をせずマイペースで行ってください。

また、運動の前後には十分ウォーミングアップとクールダウン（ストレッチなど）を行い体をほぐしましょう。

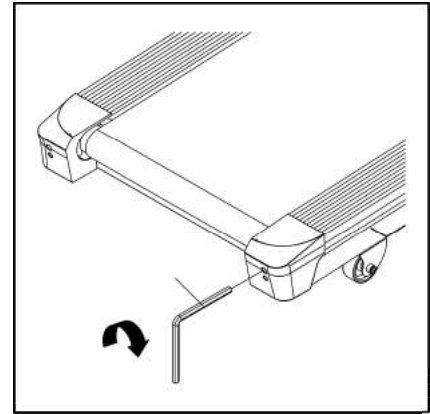
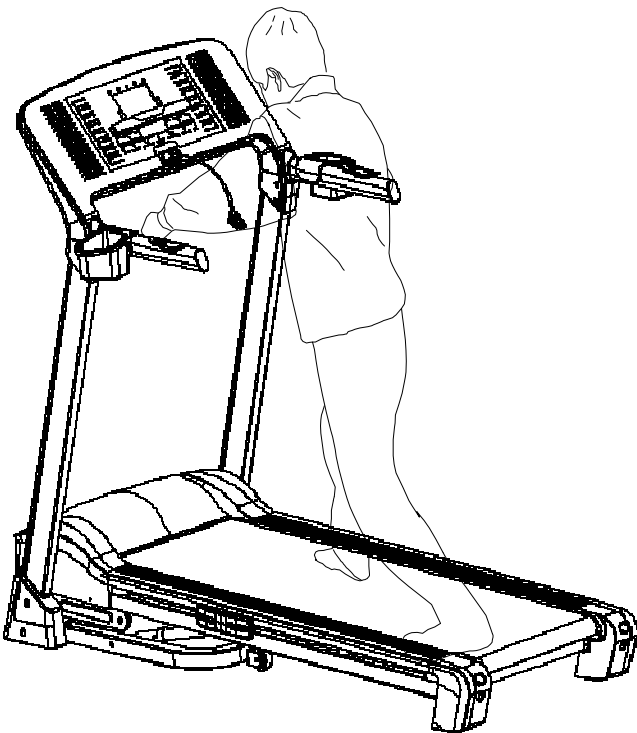
調整方法とお手入れ方法

◎走行ベルトの張り調整

走行ベルトの張りが緩いと走行中に走行ベルトがスリップ（モーターは動くがベルトが止まってしまう症状）して、大変危険です。

逆に走行ベルトを張りすぎると、前後ローラーのベアリングに無理がかかったり、電子部品やモーターに負担がかかり、故障の原因となります。

下記の方法で適切な張り調整を行ってください。



- ① 付属の工具を走行ベルト調整ボルトに差込み、走行ベルトを一旦緩めます。
- ② 走行速度を4 km/hに設定して、左図のように手すりを持って足を踏ん張り、走行ベルトを止めるようにしてください。
- ③ もし、走行ベルトが止まったら、走行ベルトの張りが弱いので、少し両サイドを同じくらい時計回りに回します。
- ④ ②、③を繰り返し行って、走行ベルトが止まらなくなる状態まで張ります。

※工場での組立時に走行ベルトの張り調整は行っていますが、温度や湿度の変化により走行ベルトが伸縮しますので、その場合は上記の調整を行ってください。

危険

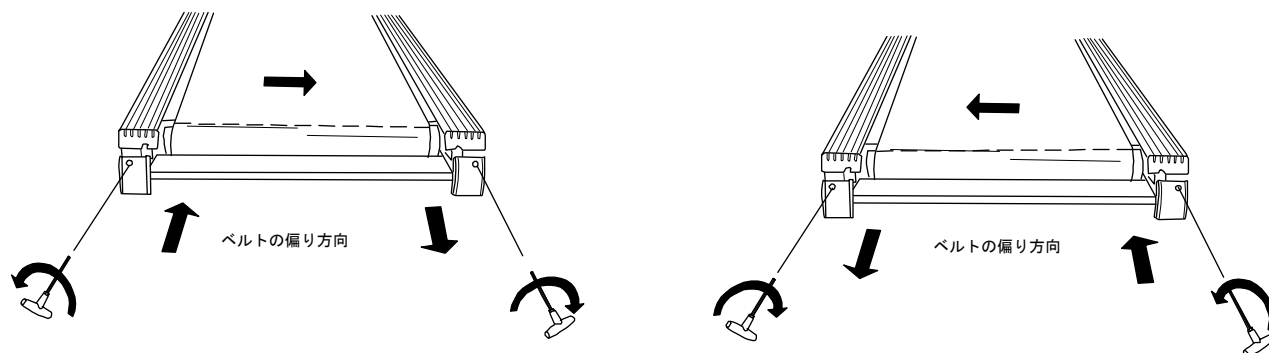
走行ベルトの張りが緩いとモーターが作動しているのに走行ベルトが一瞬止まってしまう、走行ベルトがスリップしてしまいます。使用者が転倒する危険がありますので、適切に張り調整をしてください。

走行ベルトの張りが強すぎると、モーターや前後のローラーに負担がかかり、異音などの発生原因となります。また、走行ベルトの裏面の消耗が早まり、必要以上の負荷がモーターや電子基盤などにかかり、故障の原因となりますので、ご注意ください。

◎走行ベルトの偏り調整

基本的に前ローラーと後ローラーが完全に平行になっている場合は偏りはありません。

もしも、左右いずれかに偏りが発生する場合は下記の要領で調整してください。



走行ベルトが右側に偏る場合

マシンを作動させて、基本的には偏る方向の（この場合は右側）の調整ボルト時計回り方向に90°ずつ回して変化を確認しながら引っ張りを繰り返してください。

逆の方向に偏る場合は回しすぎですので、反時計回しに戻してください。

走行ベルトが左側に偏る場合

マシンを作動させて、左側の調整ボルトを時計回りに回して引っ張りを繰り返します。

逆の方向に偏る場合は回しすぎですので、反時計回しに戻してください。

もうひとつの方法としては走行ベルトの偏る方向と逆のボルトを反時計回しに回して緩めることもできます。どちらの方法でも構いませんが、走行ベルトの張りすぎには十分に注意ください。

注) 次の場合は走行ベルトの調整をしても偏りの調整はできません。

① 設置している場所が水平ではない場合

床面が水平ではない場合は低い方向へ走行ベルトが偏ります。

水平な場所へ設置してください。

もしくは、ガタつきがある箇所にゴム板等を当ててください。

② お体の不自由な方（特に足の不自由な方など）が使用する場合

両足のけり足の力が均一でなく、どちらかの足の力が強い場合、走行ベルトはいずれかの方向に偏る場合があります。

走行ベルトの寿命について

走行ベルトは消耗品の為、定期的な交換が必要です。使用条件・環境により異なりますが累計使用時間が約2年を目安に交換してください。走行ベルトの交換を怠りますと、電子基板やモーターなどの故障に繋がりますので、ご注意ください。交換及びメンテナンスのご用命はご購入元の販売店にご相談ください。

各部のお手入れ方法

◎各部のお手入れ方法

マシンを長くお使いになるために次のようなお手入れを実施してください。

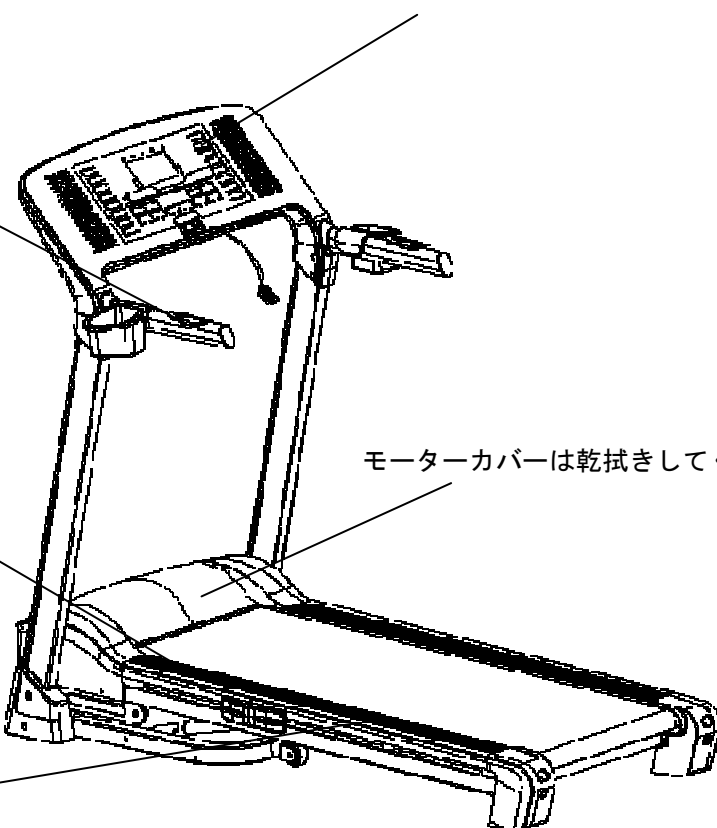
表示部の汚れは薄めた中性洗剤などで拭き取ってください。または乾拭きしてください。

手すり部分は使用毎に汗などを乾いた布で拭き取ってください。

ステップ部の汚れは中性洗剤で拭き取ってください。

モーターカバーは乾拭きしてください。

走行ベルトの表面の汚れは中性洗剤で拭き取ってください。



◎走行ベルトの裏面と走行板の表面の清掃について

最低1ヶ月に1度は走行ベルトを緩めて、走行ベルトの裏面と走行板の表面を乾いた布などで乾拭きしてください。

注意

中性洗剤以外の洗剤を使用された場合、色の退色や溶解、変形などが生じる場合がありますので、中性洗剤以外のご使用はお止めください。

走行板・走行ベルトの裏面は特殊処理しておりますので、洗剤や潤滑油（CRC など）のご使用はお止めください。

マシンお手入れ前は、必ず電源コンセントを抜いてください。

トラブルシューティング

■本機にご不審な点や、ご使用中に異常が生じた時は、下記内容をご確認下さい。

◎エラーメッセージについて

もしも、トレッドミルが動かなくなった時は表示パネル部にエラーメッセージが表示されます。
一度、電源を切り、3分後に再度電源をONにしてください。それでもエラーメッセージが表示される場合は下記を参考にお願いします。

エラー0 (E0)	安全キーなし	安全キーが設置されていません。所定の位置に設置してください。
エラー1 (E1)	フィードバックエラー	コントローラーもしくは速度センサーからの信号異常。 速度検知しているマグネットが外れていないか確認してください。 (フロントローラーに取り付けてあります)
エラー3 (E3)	セルフチェック障害	コントローラー、表示部間の配線コネクタの接続を抜き差ししてみてください。 速度センサーとマグネットの状態を確認してください。 ベルトが回らない場合、コントローラーの異常が考えられます。販売店にご相談ください。

画面が表示されない場合

1. 電源スイッチが入っていることを確認してください。
2. 電源プラグがコンセントに正しく差し込まれているか確認してください。
3. 建物のブレーカーを確認してください。

上記の3点を確認していただいて、それでも表示されない場合は販売店にご相談ください。

電源スイッチは入っているが表示部が“E0”表示の場合

安全キーが設置されていません。安全キーを設置してください。

電源スイッチは入っているが表示部に何も表示されない場合

販売店にご相談ください。

上記内容を再確認し、それでも異常があるときは、お買い上げ販売店、販売代理店にご相談ください。

また、保証期間経過後の修理もお買い上げ販売店、販売代理店にご相談ください。ご要望により有料で出張修理も行っております。(走行ベルト交換など)



注意

メーカーより依頼されたメンテナンス要員以外の方はモーターカバーを絶対に開けないようにしてください。
(メーカーより指示のある場合を除きます。) もしも許可なくして、故障が発生した場合は保証の対象外となる場合があります。

その他

◎製品仕様

- ・ カラー フレーム（シルバー）、カバー、（グレー）
- ・ 材質 スチール鋼管、ABS樹脂
- ・ 走行速度 1.0km/h～16.0km/h（0.5km/h）
- ・ 走行時間 0:00～99:59min
- ・ 走行距離 0.00～99.99km（0.01kmステップ）
- ・ 消費カロリー 0～999kcal
- ・ 脈拍数 50～220BMP
- ・ 傾斜 0～16LEVEL
- ・ 停止装置 磁気マグネット式安全キー
- ・ 駆動方式 直流モーター制御方式 DG2.0HP（PEAK3.5HP）
- ・ 電源入力 100V 7A 50/60Hz
- ・ 使用者体重制限 110kg以下

◎本体サイズ

- ・ 本体 長さ 1620×幅 750×高さ 1320mm
重量 60kg
- ・ 有効走行面サイズ 長さ 1300×幅 430mm

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。

製品名	ミラージュ トレッドミル
製品記号	FT-022
製造番号	

保証期間はご購入の日から1年です。（業務用使用は保証の対象外です）

ご購入日： 年 月 日

お名前

販売店

ご購入後、ご記入願います。ご記入のない場合、保証が受けられない場合があります。

- 取扱説明書の注意に従った正常な使用環境と使用状況で、万一品質上の不具合が発生した場合において、消耗品を除き納入後1年間原則として販売店が保証修理いたします。
- 保証修理は補修、または部品の交換により実施し、これにより取り外された不具合部品は株式会社フジモリの所有物となります。
- 出張修理の場合は出張費を請求する場合がありますので予めご相談ください。
- 保証修理をお受けになる場合には製品保証書の提示が必要となります。
- 保証期間内においても保証書の掲示がない場合は、無償修理の対象になりませんので、保証書は大切に保管してください。
- 保証期間内であっても、次の場合には有償修理にての修理となります。
 - 誤用、乱用および取扱いの不注意によるもの。
 - 株式会社フジモリが認めた技術者以外によって修理や改造をしたとき。
 - 火災、水害、地震、落雷およびその他の災害、戦乱、争乱によるもの。
 - 部品の通常の磨耗、又は経年劣化。
 - 運送途中、備え付け時と使用時に生じた傷、色の退色、および外見上の変化。
 - 機能に影響のない感覚的現象（音、振動等）
- その他の保証対象免責事項
 - 運送、販売の作業によって引き起こされた費用（備え付け、除去にかかわる費用）
 - 取扱説明書の遵守に従わない使用によって起きたあらゆる損害。
 - 保証期間内中でも使用できなかったことによる期間損失等の費用。
- 当社の全責任はすべての環境下で本体の出荷価格を超えることはありません。なお、製造物責任法にかかる係争においては富山地方裁判所高岡支部を第1審裁判所と致します。
- 製品は日本国内の屋内施設の使用に限定し、この保証規定は日本国内の使用に限り有効です。

商品及び修理に関するお問い合わせは販売店にご相談ください。



輸入代理店 株式会社フジモリ

〒933-0831 富山県高岡市若富町186

TEL:0766-21-0958

FAX:0766-21-0957

Email:fitness@fujimori-r.com

Mirage