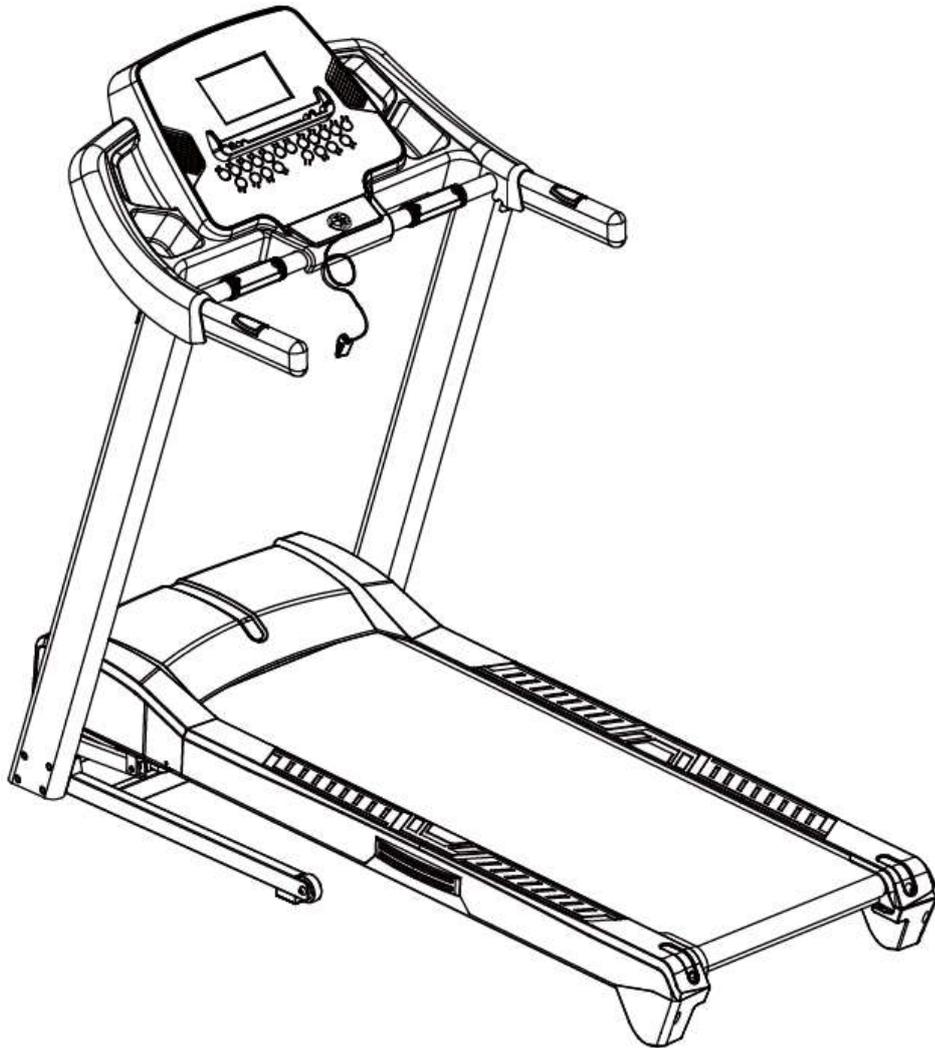




FUJIMORI *Mirage-premier*

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

「安全におつかいいいただくために」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

安全におつかいいいただくために	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
折畳みについて	10

操作方法について

表示パネル部の名称	11
脈拍トレーニングについて	12
操作部の名称	13~14
脈拍測定	14

各モードについて

スタート/スタンバイ状態	15
クイックスタートモード	15
プログラム設定モード	16~20
トレーニングについて	21

トラブルシューティング

調整方法とお手入れ方法	22~24
故障について	25

その他

製品仕様、本体サイズ	25
保証書	

はじめに

安全におつかいいただくために

このたびは トレッドミルFT-023 をお買い求めいただきありがとうございました。

- ご使用の前にこの「安全におつかいいただくために」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のための注意事項

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が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1 m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ないことを確認してください。
- 電源の電圧(100V/12A)、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。

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っての使用はお止めください。使用の目安は1回の使用時間が1時間以内とし、連続使用はお止めください。1日の合計使用時間は2時間以内です。
- このマシンの使用体重制限は120kg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.17,18)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500時間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。

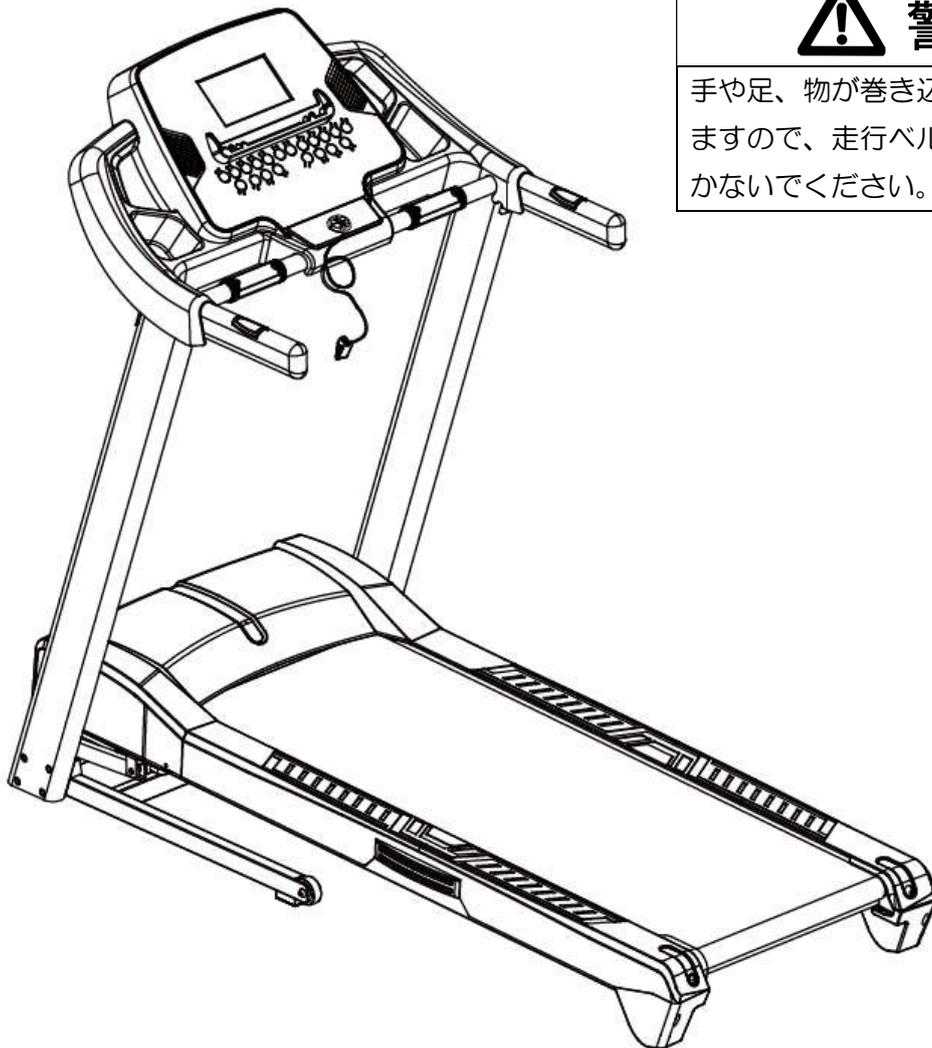
警告

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 つの系統のコンセントには 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。

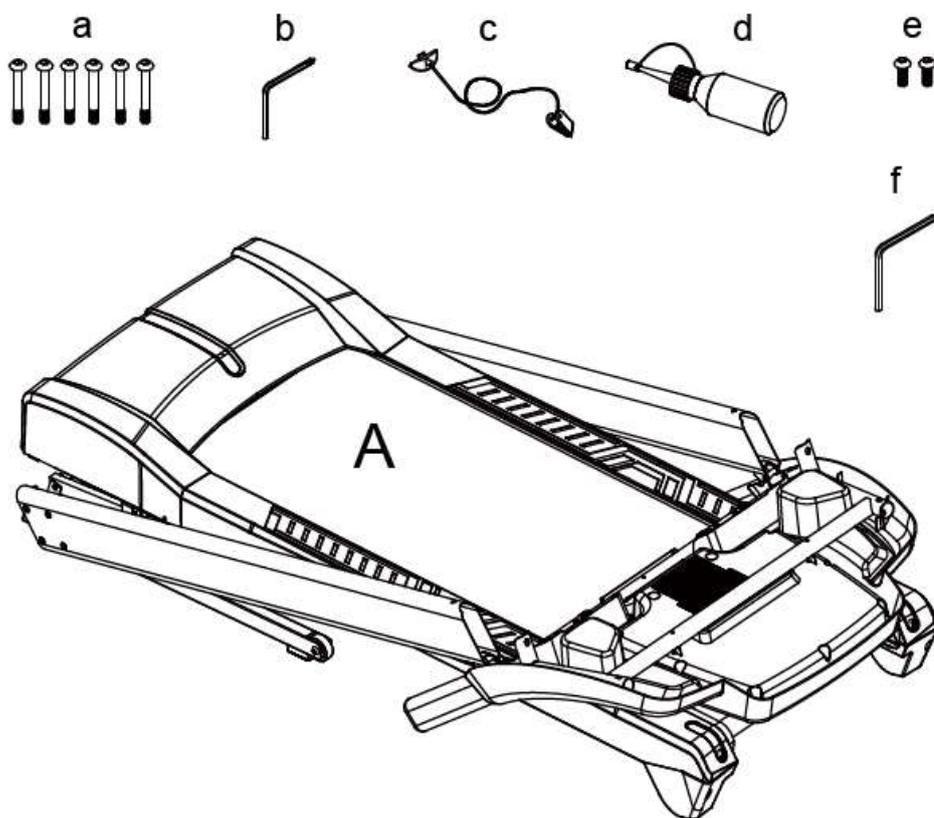
注意

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

梱包品をお確かめください

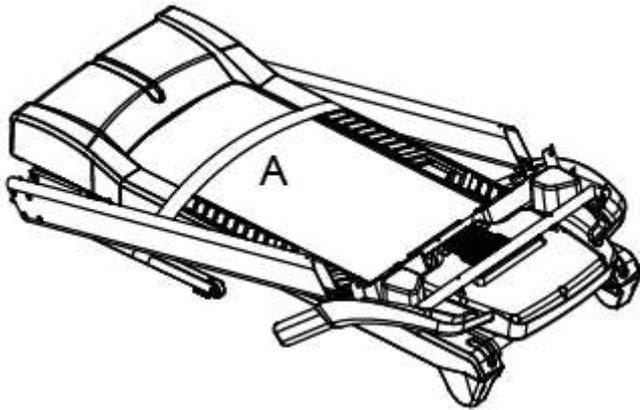
- A: 本体
- a: M8長ボルト (6本)
- b: アーレンキー (5mm) & ドライバー
- c: 安全キー
- d: シリコンオイル
- e: M8短ボルト (2本)
- f: アーレンキー (6mm)



- ◎ c: 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、画面表示に[SAFETYKEY OFF]のメッセージが表示されマシンは作動しません)

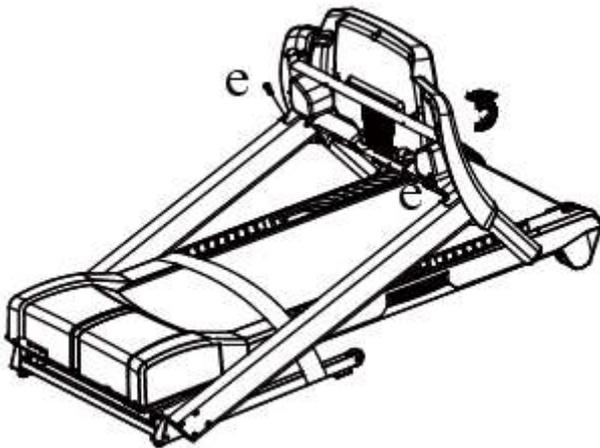
トレッドミルの組立方法

※重量物の為、組立作業は2人で行ってください。

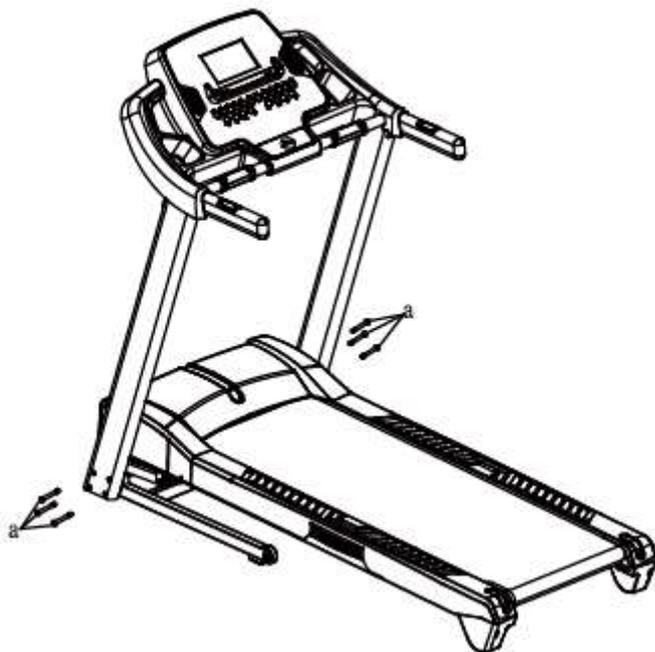


帯は、まだ外さないでください。
組立前に外すと危険です。

危険ですので、手順に従って
組立ててください。



- ① 表示パネル部を左図のように起こし、
M8短ボルト（e）を差込み付属工具
で固定します。



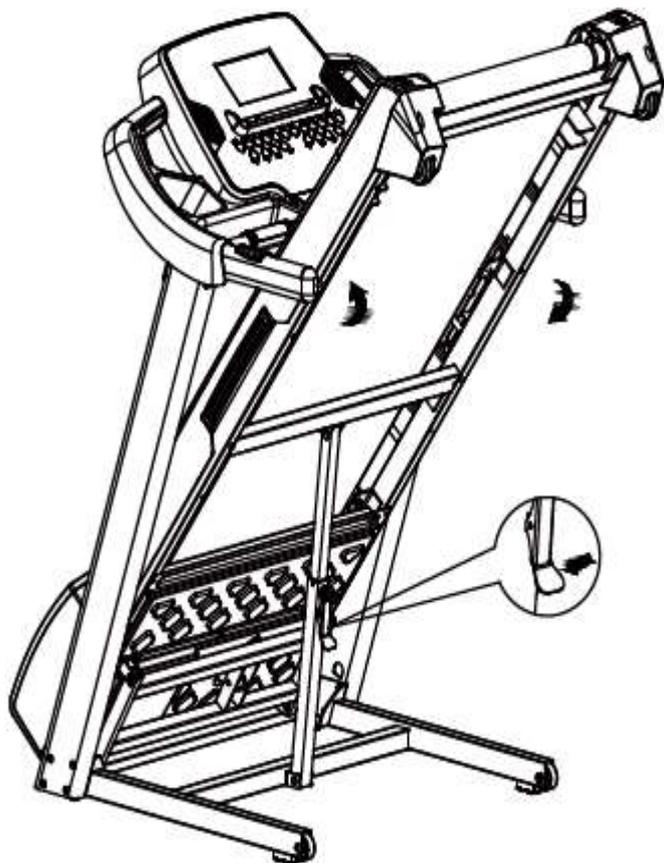
- ② ハンドルポスト部を起こし上げ、
M8長ボルト（a）を3本ずつ左右の
側面へねじ込み6本全てのボルトが入
ったことを確認してから、付属工具
でしっかりと固定します。

- ③ 帯を外し、電源ケーブル、c:安全キー
を取付けると完成です。

折畳みについて

◎トレッドミルの折畳み方法

このマシンは折り畳みが可能です。走行ベルトが止まっていることを確認し、電源スイッチを切り電源コードを抜いてください。



[折畳み方法]

リアエンドキャップ部を持ち上げて、ストッパーが引っ掛かる位置まで持ち上げてください。

[折畳み解除方法]

まず、リアエンドキャップ部を持ってください。ストッパーを踏むと引っ掛かりが外れますので、ゆっくりとリアエンドキャップ部を床面へと下げてください。

※補助ダンパーにより急激には下がらないようにはなっております。

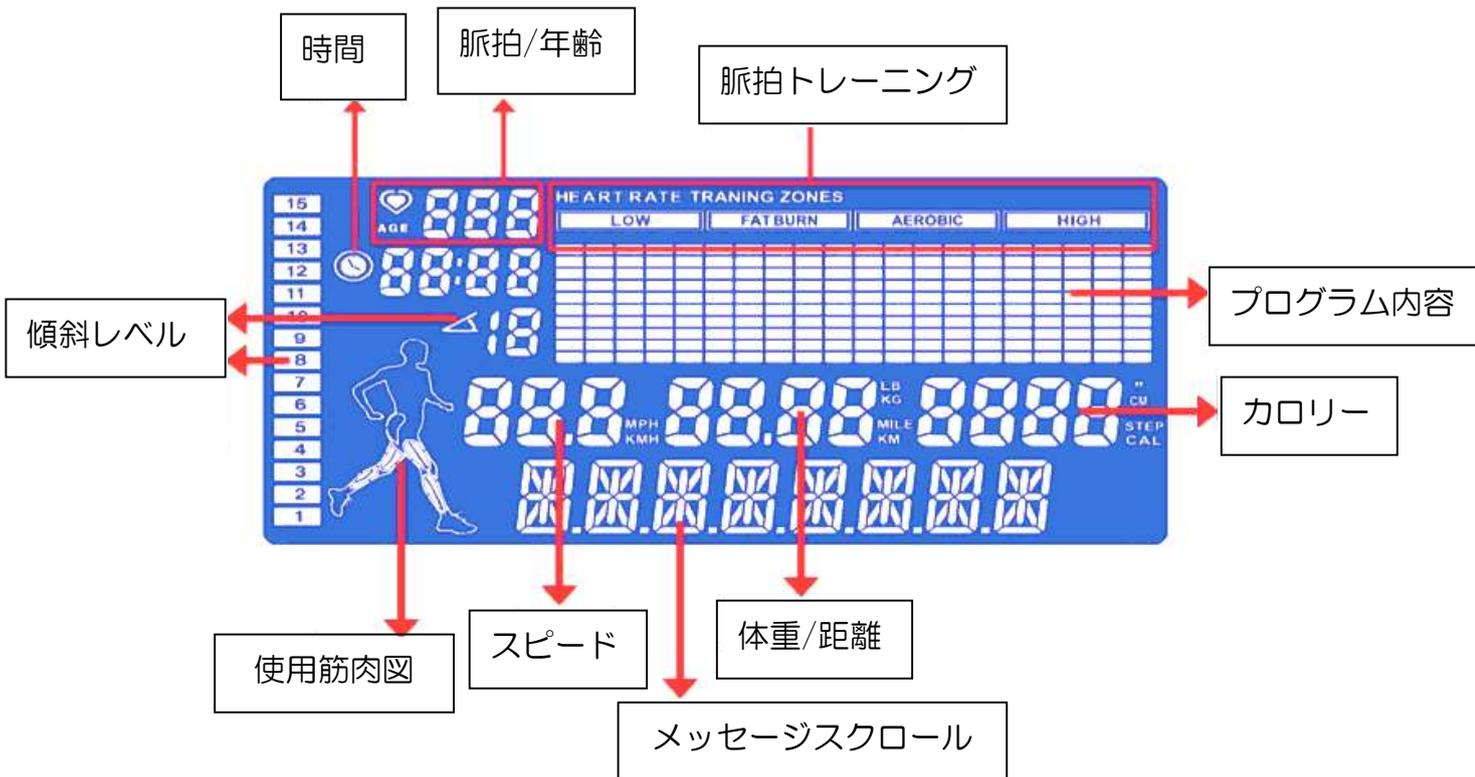
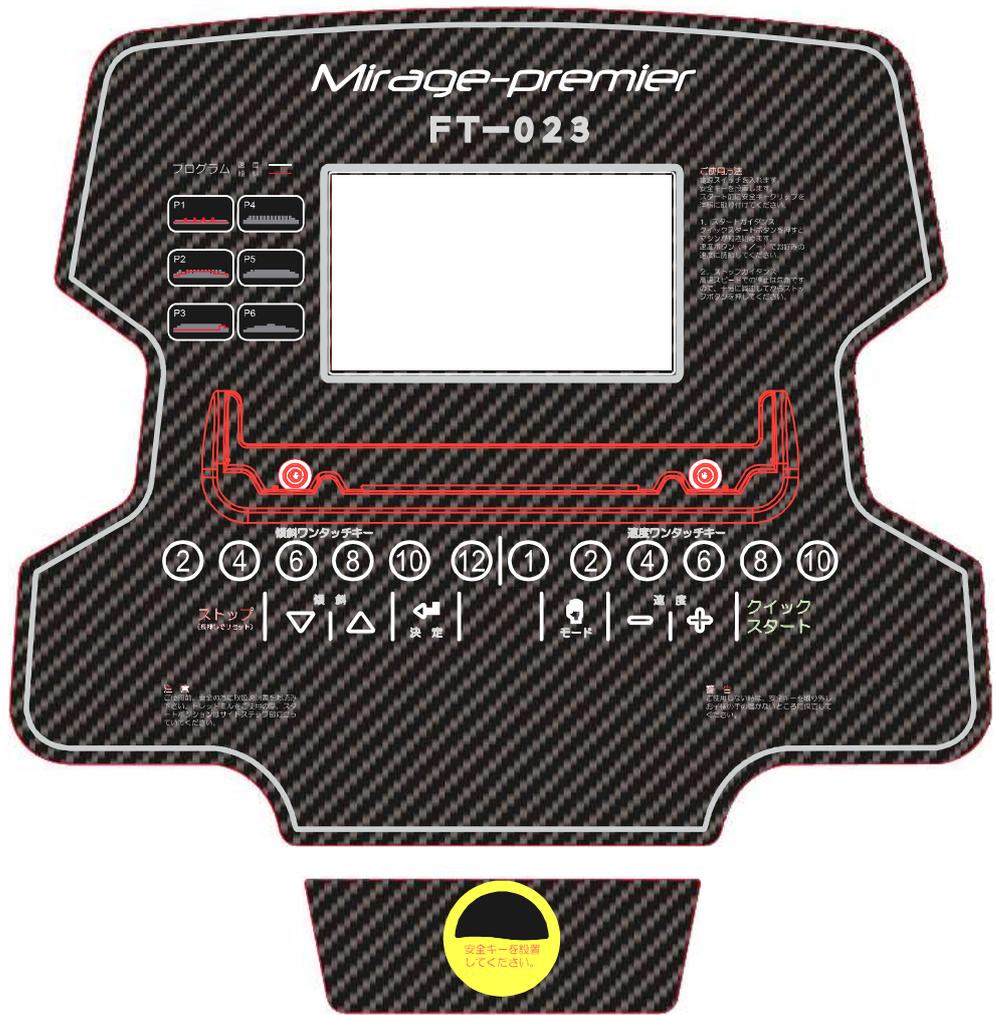
※周りに小さなお子さまがいないか確認してから行ってください。

※トレッドミルを移動させるときは、折り畳んだ状態から、本体フレーム部を持ち下げると、移動キャスターがついておりますので移動することができます。ただしローラーが滑らかに動かない場合、無理に移動させないでください。

※平らな床面でのみ移動させてください。（カーペット等は跡が付く恐れがございます）

操作方法について

◎表示パネル部の名称



脈拍トレーニングについて

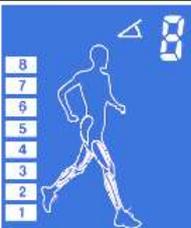
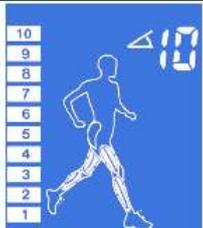
ユーザーの最大脈拍数は（220－年齢）になります。

- Low(低負荷トレーニング) 0～64%
- Fat burn(脂肪燃焼) 65～74%
- Aerobic(エアロビクス) 75～84%
- High(高負荷トレーニング) 85%以上

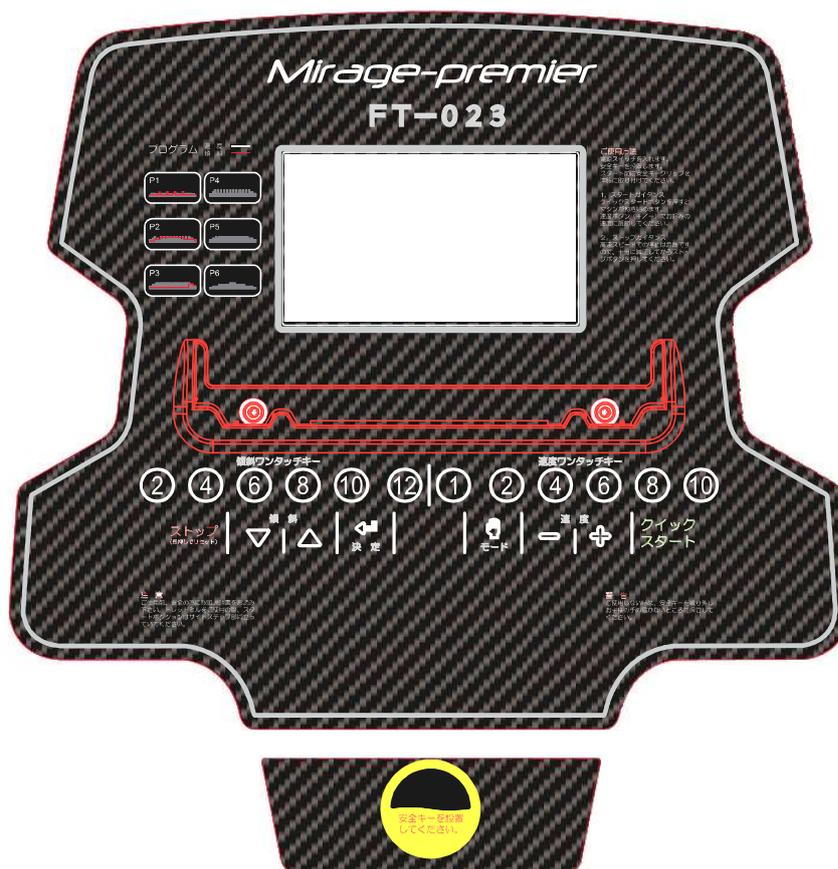
例) 年齢が30歳の場合の最大脈拍数は190になります。トレーニング中の測定脈拍値が120であるなら、最大脈拍数の約63%になるのでパネルにはLowと表示されます。

使用筋肉図

トレッドミルがスタートすると、身体図に使用筋肉が点灯表示されます。傾斜レベルに応じて使用筋肉の表示も変更されます。

0 LEVEL	1~3 LEVEL	4~6 LEVEL
		
7~9 LEVEL	10~12 LEVEL	13~15 LEVEL
		

操作部の名称



[手元操作スイッチ]

左手側が（傾斜）昇降ボタンです。 右手側がスピード（速度）増減ボタンです。

① クイックスタート	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 ストップ/リセット	運動のストップ時、プログラム設定時のリセットに使用します。
a. マニュアルモード中	トレーニングを一時停止し、スタート/スタンバイ状態に戻します。
b. プログラムモード中	全ての状態を一時停止します。さらに3秒間長押しするとトレーニングを終了しスタート/スタンバイ状態に戻します。
c. モード選択中	モード選択初期画面に戻ります。
③ スピード（＋） （速度）	走行速度の変更時に使用します。(0.1km/h 単位) プログラム選択、目標値の設定時に使用します
④ 傾斜（△▽）	傾斜の昇降時（0-15%）に使用します。 プログラム選択、目標値の設定時に使用します。
⑤ 決定	プログラム設定時の選択決定をします。
⑥ モード	プログラム選択時に使用します。

⑦ 速度ワンタッチキー	速度（1,2,4,6,8,10 km/h）をワンタッチで設定できます。
⑧ 傾斜ワンタッチキー	傾斜（2,4,6,8,10,12 レベル）をワンタッチで設定できます。
⑨ 安全キー	運動中や停止しているときに安全キーを取り外すと表示パネルに安全キーのマーク矢印が表示され、トレッドミルの動作が停止します。傾斜はそのまま維持されます。安全キーを元に戻し、リスタート後に自動的に傾斜初期値 0%に戻ります。

※ c: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。

脈拍測定

- ハートレートグリップ

運動中ハートレートグリップを握ることで、脈拍を測定することができます。

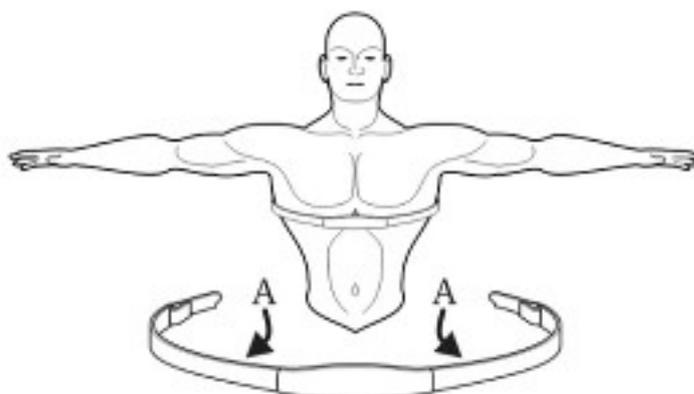
※数値は 20 秒間の測定値を表示します。

- ワイヤレス脈拍チェストベルト（オプション）

7.2km/h 以上の速度で運動する場合ランニング状態の為、ハートレートグリップのご使用は危険を伴いますので、脈拍チェストベルトをご使用いただくと安全に運動ができます。

- 脈拍の測定範囲は 40~220BPM です。

※ワイヤレス脈拍チェストベルトは必ずしも必要ではありませんが、お求めの際は販売店にお問い合わせください。



各モードについて

スタート/スタンバイ状態

- ① 電源を入れると「ピー」という音が鳴り、体重設定画面になります。



- ② 体重の設定はスピードボタンの“+”と“-”でおこないます。(初期値：70kg/設定範囲：23～130kg)
数値を入力し決定ボタンで決定し、次にプログラム設定画面に移ります。スピードボタンの“+”と“-”でプログラムを選択するか、クイックスタートボタンですぐに運動を開始することができます。

ご自身の体重を設定することで、より近いカロリー消費値と体に合った運動方法を知ることができます。体重は運動を開始する都度設定することができます。運動後や安全キーが後に体重設定画面に戻ります。

- ③ マシンを長時間操作しなかった場合、表示パネルは休止状態になり電力消費を抑えるため表示パネルが消えます。どのボタンを押してもパネルを再表示することができます。

クイックスタートモード

運動開始

- ① スタンバイ状態で体重を入力するには決定ボタンを押し、プログラム設定モードへ（P. 20 参照）もしくはクイックスタートボタンを押すことですぐに運動を開始することができます。
表示パネルには READY GO の文字が表示され 3 秒のカウント後に速度 1km/h、傾斜 0% で動き始めます。
経過時間は“0：00”～“99：59” [分：秒] で表示されます。
- ② 傾斜ワンタッチキーと速度ワンタッチキー、手元操作スイッチ等で簡単に設定することができます。

停止・運動終了

運動中に STOP ボタンを押すと一時停止状態になります。この場合スピードはゆっくりと落ちていき停止します。傾斜はそのまま変わりません。

運動時間が“99：59”に達するかプログラムが終了した場合も同様に傾斜は変わらずスピードはゆっくりと落ちていき停止し、表示パネルには RUN END が表示されます。STOP ボタンを 4 秒間押し続けるか、約 4 分経過するとスタンバイ状態に戻ります。



プログラム設定モード

体重を設定すると、SELECT PROGRAM と表示され、プログラム選択画面になります。

スピードボタンの“+”と“-”でプログラムを選択し決定します。

※プログラムパターン

MANUAL→P1→P2→P3→P4→P5→P6→RANDOM→USER→H.R.C.1-3→BODY FAT

ストップ/リセットボタンで選択画面に戻ります。

Manual(マニュアル)

マニュアルモードに決定したら、目標値を設定します。

①時間・②距離・③消費カロリーのいずれを選択し数値を入力します。

①時間の設定をします。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期値：0:00/設定範囲 20:00～99:00[分：秒])

②距離の設定をします。SPEED ボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期値：0km/設定範囲 1.00～99.00km)

③消費カロリーの設定をします。SPEED ボタンの+と-で設定します。

(初期値：0Kcal/設定範囲 10～9990Kcal)

以上、設定が完了しましたら、クイックスタートボタンを押して運動を開始してください。設定した目標に達したら終了します。

※時間・距離・消費カロリーを設定する際、どれか一つの項目しか設定できません。一つ設定すると他の項目は自動的に0になります。数値入力後、決定ボタンではなくクイックスタートボタンを押すと数値が反映されます。

※時間・距離・消費カロリーを0に設定した場合は、カウントアップで動き始めます。

P1 (9ホール) -3.5km

P1 モードに決定したら、運動レベルを設定します。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(設定範囲 1～10レベル)

決定を押すと、カウントダウン後に READY GO が表示され動き始めます。

P2 (ヒルクライム)

P2 モードに決定したら、運動のレベルを設定します。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(設定範囲 1～10レベル)

① 次に時間を設定します。SPEED ボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期値:30:00/設定範囲 20:00～99:00)

② 決定を押すと、カウントダウン後に READY GO が表示され動き始めます。

※P3 (ヒルラン)、P4 (インターバル)、P5 (ローリング)、P6 (ウェイトロス) の設定方法は P2 (ヒルクライム) と同様です。

RANDOM(ランダム) (スピードが不規則に変化します)

ランダムモードに決定したら、目標値を設定します。

①時間・②距離・③消費カロリーのいずれを選択し数値を入力します。

①時間の設定をします。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期設定 0:00/設定範囲 0、20:00~99:00[分:秒])

②距離の設定をします。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期設定 0km/設定範囲 0、1.00~99.00km)

③消費カロリーの設定をします。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期設定 0Kcal/設定範囲 0、10~9990cal)

以上、設定が完了しましたら、クイックスタートボタンを押して運動を開始してください。設定した目標に達したら終了します。

※時間・距離・消費カロリーを設定する際、どれか一つの項目しか設定できません。一つ設定すると他の項目は自動的に0になります。数値入力後、決定ボタンではなくクイックスタートボタンを押すと数値が反映されます。

※時間・距離・消費カロリーを0に設定した場合は、カウントアップで動き始めます。

USER(ユーザー) (スピードと傾斜を任意で設定できます)

ユーザーをU1~U4より選択します。(ユーザーデータを4人まで保存できます。)

①ユーザーをスピードボタンの“+”と“-”で選択します。

②次に、決定ボタンを約3秒間長押しすると、スピードと傾斜の設定モードに入ります。

③スピードボタンでスピード設定を行い、傾斜ボタンで傾斜設定となり各々設定を行います。決定ボタンで次のステージ設定に移り、全部で20ステージ設定がごさいます。全て設定し終えましたら決定ボタンを約3秒間長押しで保存できます。

④ユーザーを選択したら、目標値選択(⑤時間・⑥距離・⑦消費カロリー)のいずれより選択し数値を入力します。

⑤時間の設定をします。SPEED ボタンの+と-で設定します。

(初期設定 0:00/設定範囲 0、20:00~99:00[分:秒])

⑥距離の設定をします。SPEED ボタンの+と-で設定します。

(初期設定 0km/設定範囲 0、1.00~99.00km)

⑦消費カロリーの設定をします。SPEED ボタンの+と-で設定します。

(初期設定 0cal/設定範囲 0、10~9990cal)

以上、設定が完了しましたら、クイックスタートボタンを押して運動を開始してください。設定した目標に達したら終了します。

※時間・距離・消費カロリーを設定する際、どれか一つの項目しか設定できません。一つ設定すると他の項目は自動的に0になります。数値入力後、決定ボタンではなくクイックスタートボタンを押すと数値が反映されます。

※時間・距離・消費カロリーを0に設定した場合は、カウントアップで動き始めます。

H.R.C1-3（この機能はオプション：脈拍チェストベルト使用する限定プログラムです）

このプログラムの目標は脈拍数を設定するモードです。ユーザーが設定した数値を基にこのプログラムには設定脈拍数の60%、75%、任意設定の3種類があり、スピードボタンの“+”と“-”で選択します。

※H.R.Cモードは脈拍ベルトでのみ脈拍を測定することができます。45秒間脈拍の信号を受信しなかった場合、自動的に停止し“NO PULSE”の表示が出ます。STOPボタンを押すか4分経過するとスタンバイモードに戻ります。

このプログラムは10秒毎に脈拍を検知し自動的にスピードが変化します。脈拍が目標値より低い場合、0.1km/hずつスピードが上がっていきます。脈拍が目標値より高い場合、0.1km/hずつスピードが下がっていきます。スピードが10回上がると次に傾斜が1段階上がります。スピードが10回下がると傾斜が1段階下がります。

① 60%・75%の場合

a) 時間を設定します。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期値：0:00/設定範囲0、20:00~99:00[分：秒])

b) 年齢を設定します。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期値：30歳/設定範囲13~80歳)

c) BPM画面に年齢が表示され、脈拍数の設定をします。

d) 決定ボタンを押すと、3秒のカウント後にREADY GOが表示され開始されます。

e) 運動を開始するとBPMのウィンドウに現在の脈拍数が表示され、THRウィンドウに目標値が表示されます。

② 自己設定の場合

a) 時間を設定します。スピードボタンの“+”と“-”で設定します。

(初期値0:00/設定範囲0、20:00~99:00[分：秒])

決定したら、脈拍数を設定します。(初期値：72BPM)

b) 決定を押すと、3秒のカウント後にREADY GOが表示され開始されます。

ハートレート年齢早見表

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L		H	Preset	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

BODY FAT(体脂肪)

ボディファットに決定したら、以下の各設定を行います。スピードボタンで選択し決定ボタンで確定します。

①a)年齢を設定します。(初期値：30歳/設定範囲 13～80歳)

b)身長を設定します。(初期値：170cm/設定範囲 120～200cm)

c)性別を選択します。(Mは男性：Male、Fは女性：Female)

d)体重を設定します。(初期値：70kg/設定範囲 23～130kg)

②画面にバー表示が現れたら、ハートレートグリップを約 15 秒間握ると体脂肪の測定が完了し、測定数値が表示されます。

SEX	Under 痩せ過ぎ		Normal 標準		Over 太り気味		Obesity 太り過ぎ	
	0.0~4.9	5.0~9.9	10.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0 above
1.(Male)	0.0~4.9	5.0~9.9	10.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0 above
0.(Female)	0.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0~44.9	45.0 above

③1分間経過するか、STOP ボタンでスタンバイモード（初期画面）に戻ります。

距離表示の単位（キロ、マイル）切り替え方法

表示項目の距離や体重入力等の単位切り替えができます。

基本的にキロ設定になっておりますので、マイル設定にしたい場合に設定してください。

初期画面より体重設定で ENTER ボタンを約 10 秒間長押しすると、距離表示の単位切り替え設定画面になります。スピードボタンの“+”と“-”で「km(キロメートル)」と「mi(マイル)」を選択します。決定を押すと初期画面に戻ります。

※キロ設定・・・速度 km/h、体重 kg、身長 cm

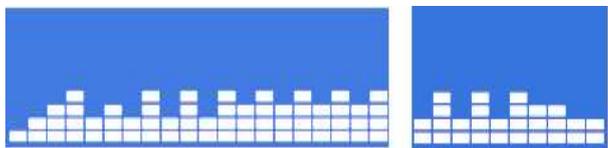
マイル設定・・・速度 mile/h、体重 pound、身長 feet

各プログラムの図形

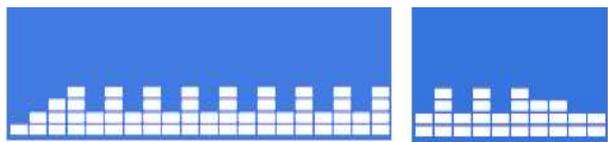
●MANUAL(マニュアル)



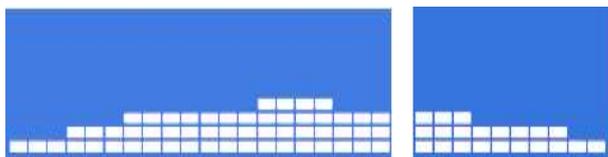
●P2



●P4



●P6



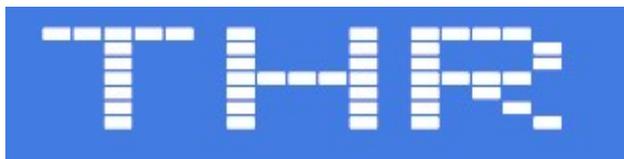
●USER



●HRC (60%)



●HRC (THR)



●P1



●P3



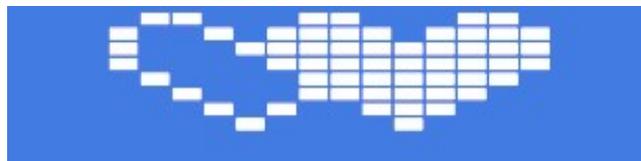
●P5



●RANDOM(ランダム)



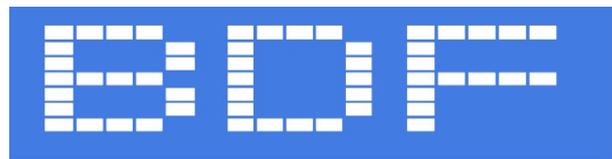
●HRC 1-3



●HRC (75%)



●BODY FAT



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。

【目的】

- ① 体力の維持・向上
- ② 精神的ストレスの解消
- ③ 肥満解消・シェイプアップ
- ④ 心肺機能強化

（目的別トレーニングの目安）

目的	項目	内容
① 健康増進トレーニング	運動の頻度	1週間に3~5回以上／1回20~30分程度
	目標運動強度	推定最大脈拍数の60~75%となるように運動する
② 肥満対策トレーニング	運動の頻度	1週間に3~7回以上／1回20~60分程度
	目標運動強度	推定最大脈拍数の55~70%となるように運動する
③ 心肺機能強化トレーニング	運動の頻度	1週間に3~5回以上／1回20~60分程度
	目標運動強度	推定最大脈拍数の70~85%となるように運動する

$$\text{推定最大脈拍数} = 220 - \text{年齢}$$

上記の表より、目的にあった運動を選択し、「運動の頻度」と「目標運動強度」の条件を満たすように運動してください。

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。

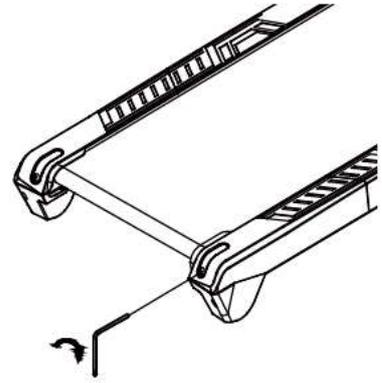
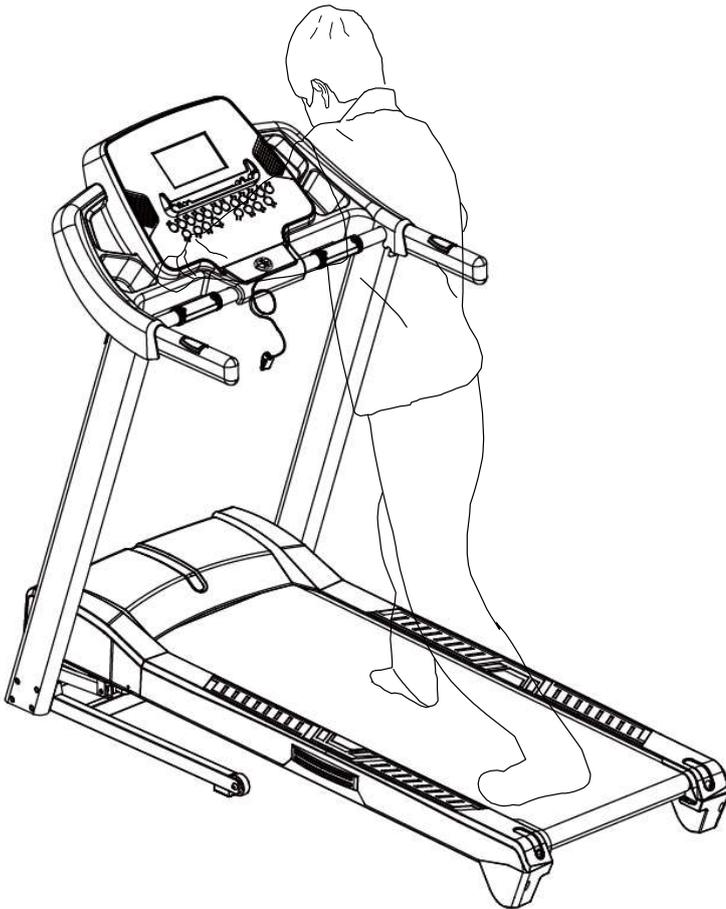
調整方法とお手入れ方法

◎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 付属の走行ベルト調整用の付属工具アーレンキー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3km/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を繰り返して行って、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。

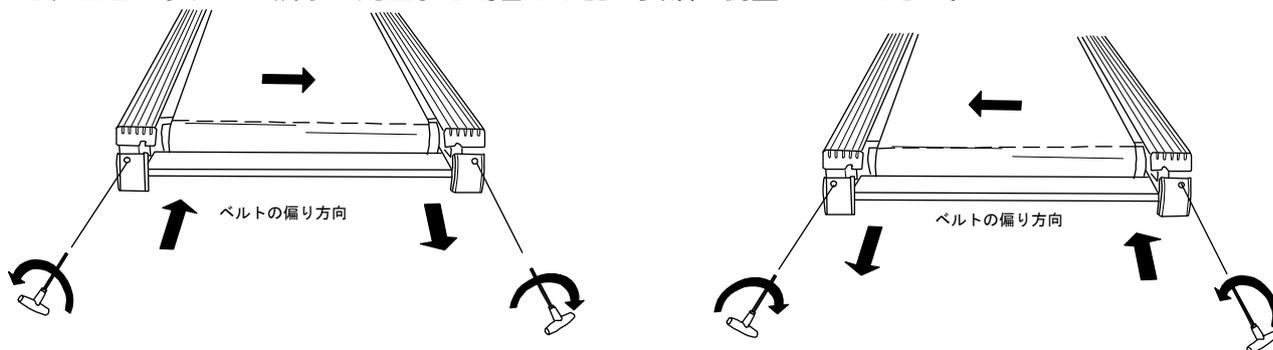
危険

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・環境によりますが累計使用時間が約500時間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。

※累計使用距離は電源を入れる度に、表示されます。

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。

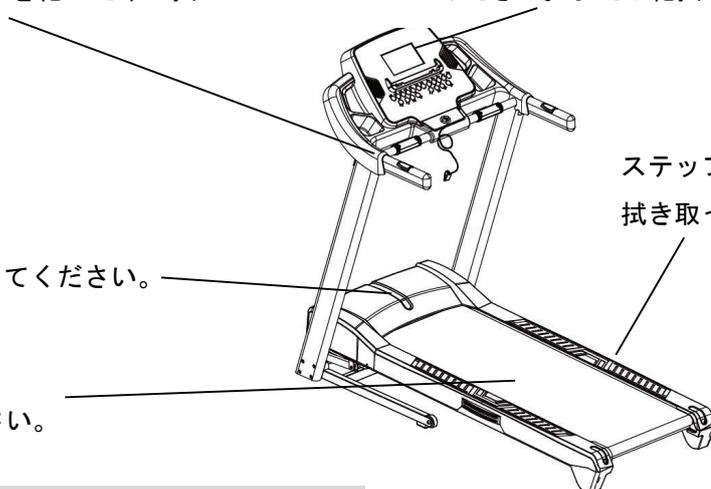
手すり部分は使用毎に汗などを乾いた布で拭き取ってください。

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。

モーターカバーは乾拭きしてください。

ステップ部の汚れは中性洗剤で拭き取ってください。

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。

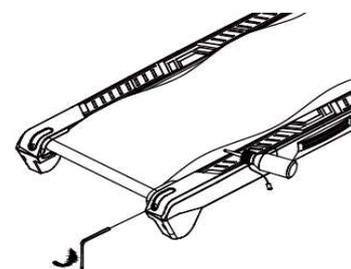
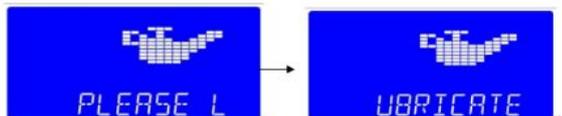


◎走行ベルトの裏面と走行板の表面の清掃について

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。

◎シリコンオイル塗布について

マシン保護の為、累積距離が 300 km に達すると下記のマークがディスプレイに表示され、ランニングベルトの注油のタイミングをお知らせします。



走行ベルトを緩めて、走行ベルトと裏面の走行板の間に付属の d：シリコンオイルを適量塗布してください。その後再び走行ベルトの張り調整を行ってください。(P.22 参照)

作業完了後、下記の手順で解除してください

解除方法：初期画面にして、パネルのスピードキー「+」「-」を同時長押しで解除となります

但し、累積距離が 300mk 達する毎に繰り返し表示されます

※シリコンオイルのご購入は、販売店様にご相談ください。



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

故障について

■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。

モーターや配線がエラーを起こすと、トレッドミルは自動的に停止し以下のメッセージを表示します。

エラー1 (E1)	モーター回転異常	モーターが過熱しております。トレッドミルの電源を切り、暫くマシンをクールダウンさせてください。(30分以上) ベルトへ潤滑油を入れてください。 再スタート後、再びエラーが発生する場合、速度センサー、モーター故障が電子基板の異常が考えられます。販売店にご相談ください。
エラー6/7 (E6/7)	傾斜異常	販売店にご相談ください。

表示部に何も表示されない場合

1. 電源スイッチが入っていることを確認してください。(電源が入っていると電源スイッチが点灯します。)
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。

電源スイッチは点灯しているが表示部に「SAFETYKEY OFF」が表示される場合

安全キーが設置されていません。c: 安全キーを設置してください。

電源スイッチは点灯し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)

◎製品仕様

- ・材質 スチール鋼管、ABS樹脂
- ・走行速度 1.0km/h~18.0km/h (0.1km/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 40~220BMP
- ・傾斜 0~15%
- ・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 DC1.25HP
- ・電源入力 100~120V 12A 50/60Hz
- ・使用者体重制限 120kg 以下

◎本体サイズ

- ・本体 長さ: 1810×幅 840×高さ 1420mm 重量: 75kg
- ・有効走行面サイズ 長さ 1430×幅 500mm

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	ミラーージュプレミア トレッドミル
製品記号	FT-023
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90日保証となります)

ご購入日： 年 月 日

お名前

ご住所

電話番号

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。

- 1、 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。
- 2、 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。
- 3、 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。
- 4、 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。
- 5、 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。
- 6、 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)
- 7、 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。
- 8、 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。
- 9、 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

〒933-0838 富山県高岡市北島 186

TEL: 0766-21-0958

FAX: 0766-21-0957

Email: fitness@fujimori-r.com