

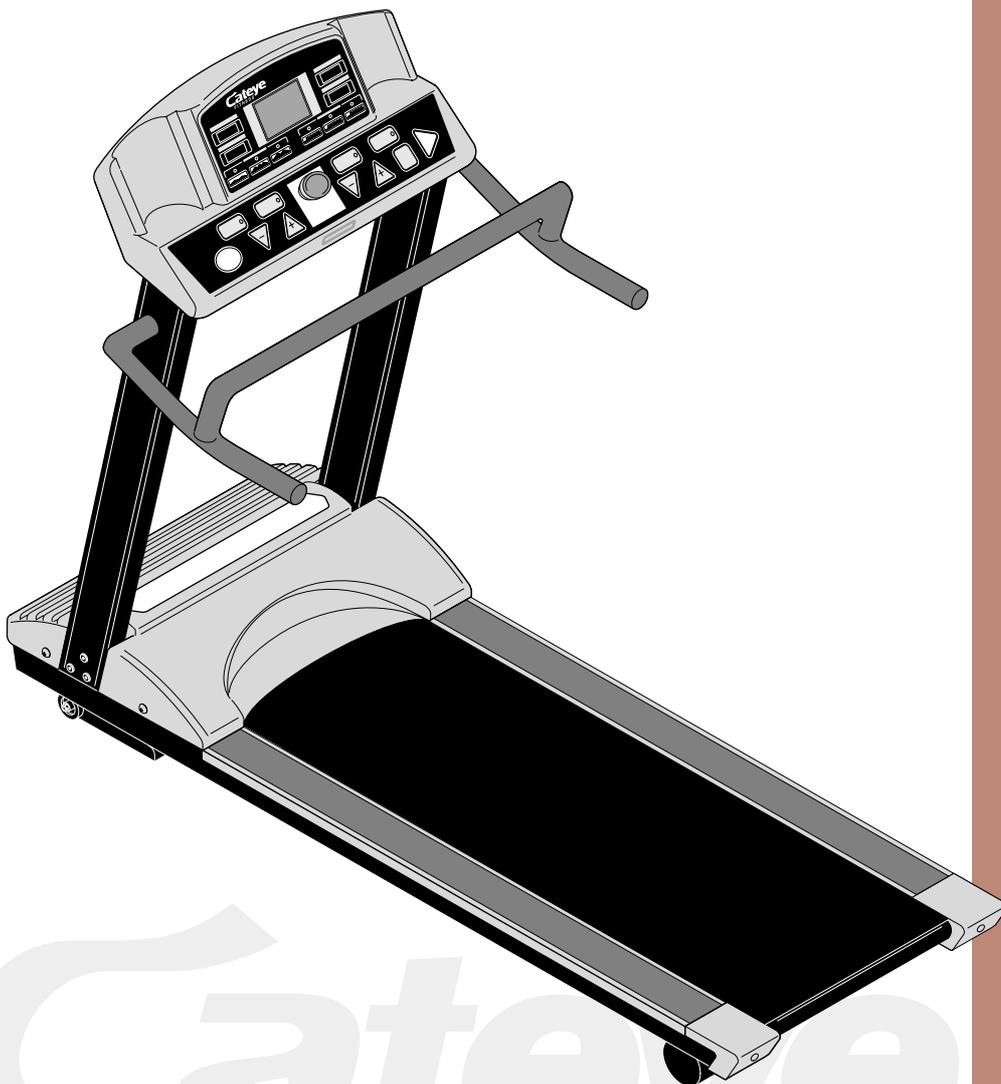
Cateye
FITNESS



キャットアイトレッドミル

MODEL EC-T220

取扱説明書



Cateye
FITNESS

EC-T220
CATEYE
TREADMILL

この取扱説明書の使い方

まず最初に「スタート編」をお読みいただき、機器を組み立て一度キャットアイ・トレッドミル EC-T220 をお使いになってみてください。

機器に慣れられてから「オペレーション編」をお読みになりますと、EC-T220 の豊富な機能を色々とお試しいただけます。

「リファレンス編」は必要に応じてご覧ください。

目次

スタート編

- 1 組立から始めましょう 7
- 2 トレッドミルへの乗車準備と
注意事項 11
- 3 チェストベルト心拍センサーの
装着 12
- 4 まず乗ってみましょう 13
- 5 4 種類のプログラムがあります 16
- 6 データカードがなくても
使えます 18

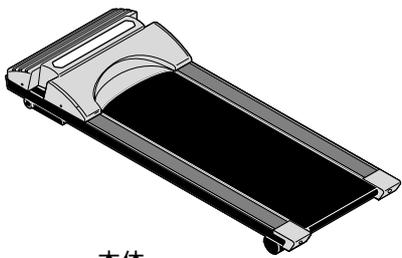
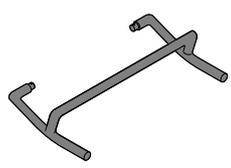
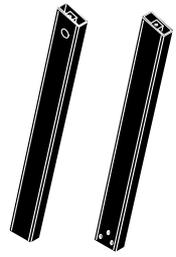
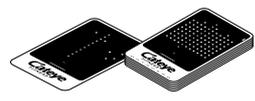
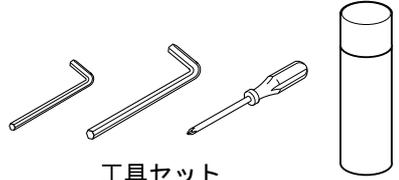
オペレーション編

- 1 トレーニングのねらい 22
- 2 トレーニングプログラムの特徴 24
- 3 HR コントロールトレーニング 26
- 4 インターバルトレーニング 28
- 5 ヒルプロファイルトレーニング 30
- 6 クイックスタート
(マニュアルトレーニング) 32
- 7 データカードの作り方 34

リファレンス編

- 1 チェストベルト心拍センサーの
メンテナンス 38
- 2 知っておくと便利な機能 39
- 3 トラブルと処理 40
- 4 取扱上の注意 41
- 5 保証修理サービス / 別売部品 42
- 6 製品仕様 43

各部品が揃っているか、お確かめください。

 <p>本体</p>	 <p>ハンドル</p>	 <p>ハンドルマスト</p>	 <p>コントロールユニット</p>
 <p>データカード 10 枚 スタートカード 1 枚</p>	 <p>セーフティキー</p>	 <p>チェストベルト 心拍センサー</p>	 <p>取扱説明書 保証書</p>
<p>取付ネジセット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ A : ハンドルマスト固定用ボルト 10 本 ・ B : ハンドル固定用ボルト 2 本 		 <p>工具セット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ L レンチ (小) (大) ・ ドライバー ・ シリコングリス 	

はじめに

このたびは、キャットアイ・トレッドミル EC-T220 をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。キャットアイ・トレッドミル EC-T220 は誰でも簡単に操作でき、歩行からランニングまで幅広い層の方々に運動を楽しんでもらうことをテーマとしました。フルドット液晶と LED の組み合わせにより熟年層の方にも見やすい様、考慮しており、操作については画面説明に従って入力することで始めることができます。いつも同じメニューを実施している方には、データカードによりあなたのデータを瞬時に読み取り運動を開始することも既存品キャットアイ・エルゴサイザーから継承しております。チェストベルト心拍センサーで脈拍数をチェックしながら運動をすることで、効率的に健康的で安全なフィットネスを可能にしました。

無理な運動を短時間続けるよりも楽な運動で時間をかけることで日ごろの運動不足を解消でき、体にたまった余分な脂肪分を燃焼させて心肺持久力の向上に役立ててください。継続して使用いただくことで若い女性のシェイプアップから中年の方の健康維持 / 増進・リハビリ、また鍛練者の方々までは幅広く活用していただけます。

ご使用いただく前に一度この取扱説明書を最後までお読みいただき、どのようなものかをご理解いただいた上でご利用願います。なお、この説明書は捨てずに保証書と共に大切に保管してください。

本文中のマークの意味

-  マークのついた文章は、安全上及び取り扱い上非常に重要です。必ず守ってください。
-  **警告**：守らなかったとき死亡あるいは人体に重大な危害が及ぶ場合がある事項です。
-  **注意**：守らなかったとき人体に危害が及んだり機器が破損する場合がある事項です。
-  **参考**：知っておくと便利な事項または補足事項について説明しています。

安全にお使いいただくために

本機を使用する前には、必ずこの注意事項及び取扱説明書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。お読みになった後はいつでも見られるところに大切に保管してください。

警告

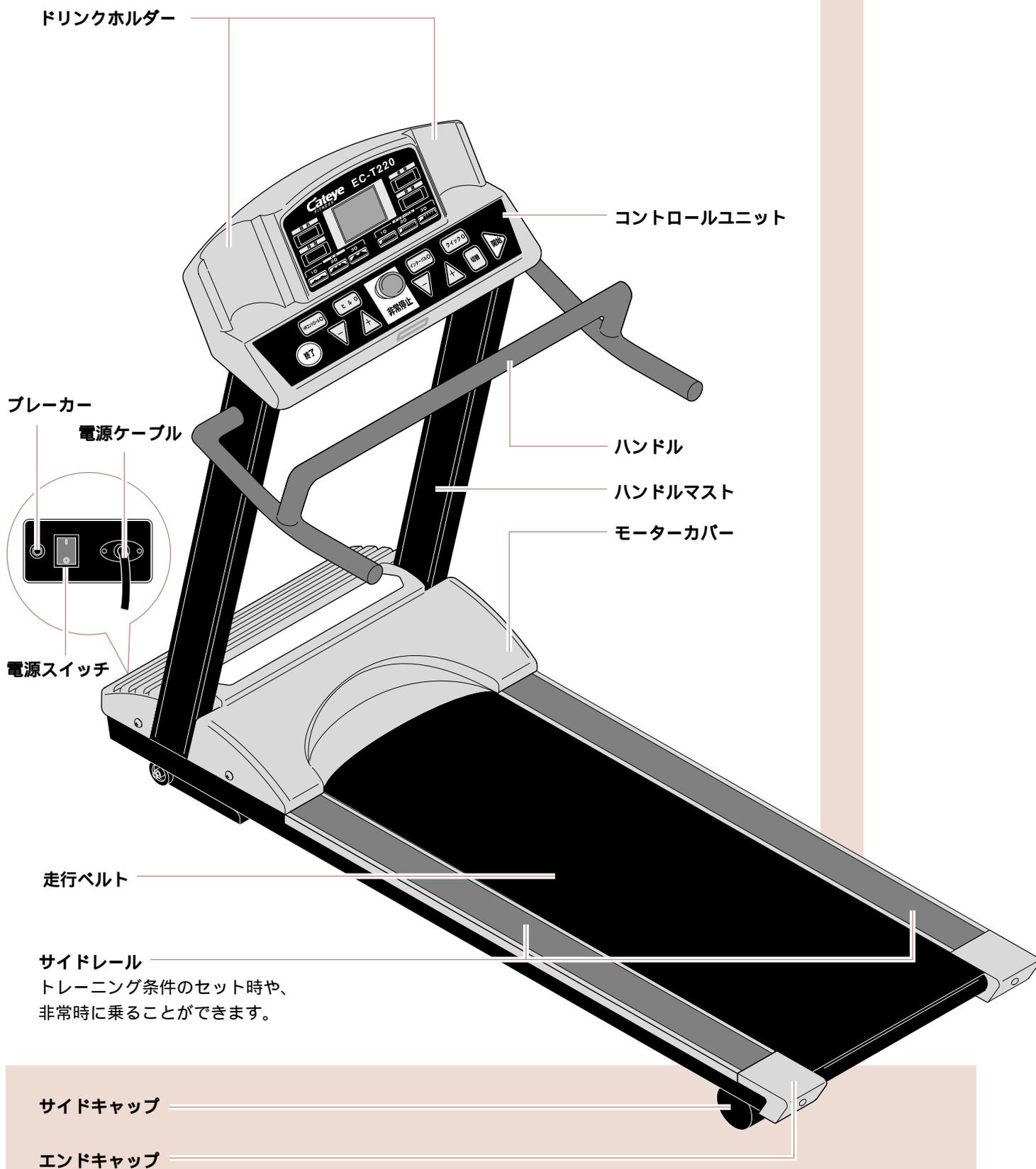
- ・心臓病（狭心症、心筋硬塞など）、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患（ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫など）、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障害のある方はエクササイズを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。
- ・日頃運動していない方が急に強い運動をすることは危険な場合がありますので、徐々に運動強度を上げるようにしてください。
- ・トレーニング中に気分が悪くなったり、体に異常を感じた時は、直ちに運動をおやめください。
- ・お子様・ご病人・お身体の不自由な方が本機をご使用になるときは、必ず誰かが付き添うようにしてください。

注意

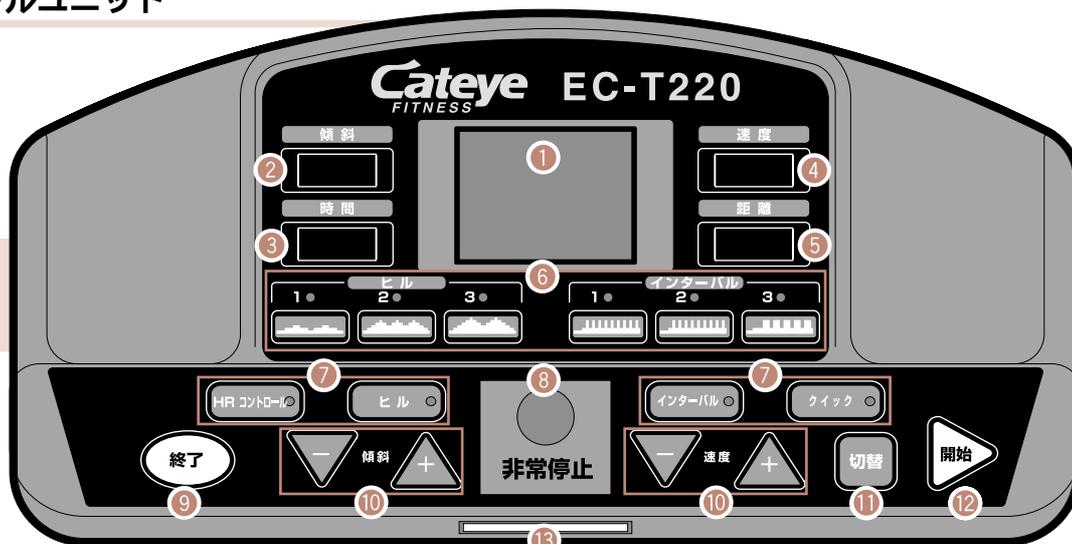
- | | |
|---|---|
|  <p>電源プラグをコンセントに差し込んだままで放置しないでください。</p> |  <p>通気孔を塞いだ状態で本機を使用しないでください。通気孔に糸くずや髪の毛がつかないようにしてください。</p> |
|  <p>プラグはスイッチをオフにしてから抜いてください。コードを引っ張らずにプラグをもって抜いてください。</p> |  <p>開口部に物を落としたり入れたりしないでください。</p> |
|  <p>スプレー製品及び、引火性物質が多い場所では本機を使用しないでください。</p> |  <p>取扱説明書に述べられている以外の使用方法はさけてください。弊社の純正部品以外は使用しないでください。</p> |
|  <p>コードは温度の高い場所から離してください。</p> |  <p>屋外及び直射日光のあたる場所での使用はさけてください。</p> |
|  <p>コードやプラグに損傷が生じたときや、本体が正常に作動しないとき、落下したり破損したとき、水に濡れたとき等は、使用しないでください。検査・修理の為、弊社製品サービス課に電話してください。</p> |  <p>高温多湿の所では使用しないでください。</p> |
|    |  <p>濡れた手でプラグや本機は触らないでください。</p> |
| |  <p>お子様・ご病人・お身体の不自由な方が本機をご使用になるときは、必ず誰かが付き添うようにしてください。</p> |

各部の名称

本体

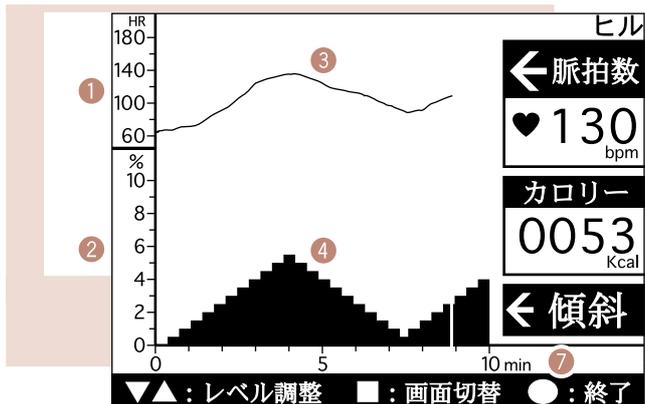


コントロールユニット



- ① **液晶画面**
- ② **傾斜表示**
経過してしていく傾斜の推移を表示します。
- ③ **時間表示**
トレーニングを開始してからの経過時間を表示します。
- ④ **速度表示**
現在の速度を表示します。
- ⑤ **距離表示**
トレーニングを開始してからの累積距離を表示します。
- ⑥ **パターン表示**
ヒルプロファイルトレーニングやインターバルトレーニングを選択したときの設定パターン（山の形状や運動の間隔）をランプで示します。
- ⑦ **トレーニング選択ボタン**
HR コントロール HR コントロールトレーニングが選択できます。
ヒル ヒルプロファイルトレーニングが選択できます。
インターバル インターバルトレーニングが選択できます。
クイック クイックスタート（マニュアルトレーニング）が選択できます。
- ⑧ **非常停止ボタン**
トレーニング中の場合、速やかに速度が停止します。
- ⑨ **終了ボタン**
クールダウンを途中で終了したり、プログラムを終了します。
- ⑩ **数値増減 +- ボタン**
入力時
変更する項目の数値を増減します。
トレーニング中
傾斜や速度を増減させます。
トレーニング終了時
液晶画面の傾斜 / 速度推移グラフをスクロールさせ、トレーニングの経過を確認することができます。
- ⑪ **切替ボタン**
プログラムの選択や変更する項目の切り替えをします。
- ⑫ **開始ボタン**
プログラムを次の段階へ進めます。
- ⑬ **カードインレット（セーフティキーインレット）**
データカードを差し込みます。
セーフティキー機能を働かせた場合、セーフティキーはここに差し込みます。

液晶画面



- ① 脈拍数目盛（拍 / 分）
- ② 傾斜目盛（%） / 速度目盛（km/h）
- ③ 脈拍数推移グラフ
- ④ 傾斜推移グラフ / 速度推移グラフ
- ⑤ 脈拍数 bpm（拍 / 分）
- ⑥ 消費カロリー（Kcal）
- ⑦ 時間目盛（分）

STARTING UP

スタート編

- 1 組立から始めましょう…………… 7
- 2 トレッドミルへの乗車準備と注意事項…………… 11
- 3 チェストベルト心拍センサーの装着…………… 12
- 4 まず乗ってみましょう…………… 13
- 5 4種類のプログラムがあります…………… 16
- 6 データカードがなくても使えます…………… 18

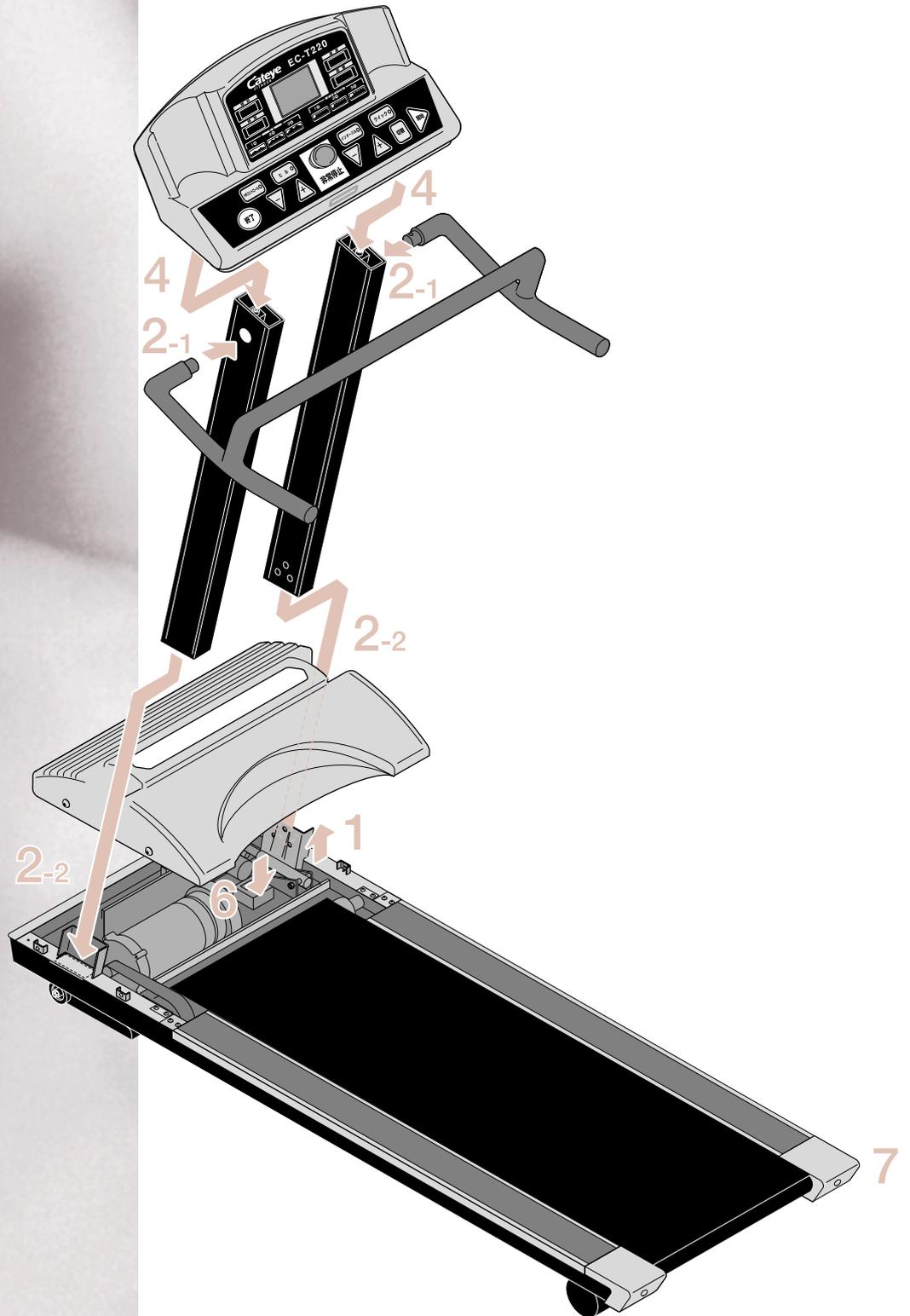
1

組立から始めましょう

組立前の注意

△注意 ハンドルマストに巻き付けられている針金を外さないでください。

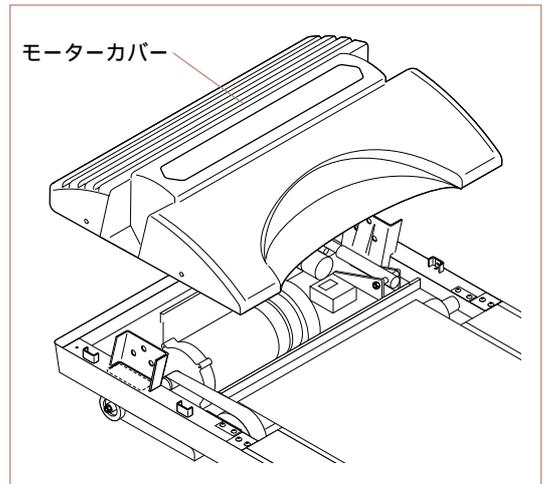
図をご覧になり、次ページからの説明手順に従って組み立ててください。



1

モーターカバーを取り外します

- ・作業のため、あらかじめモーターカバーを外しておきます。



2

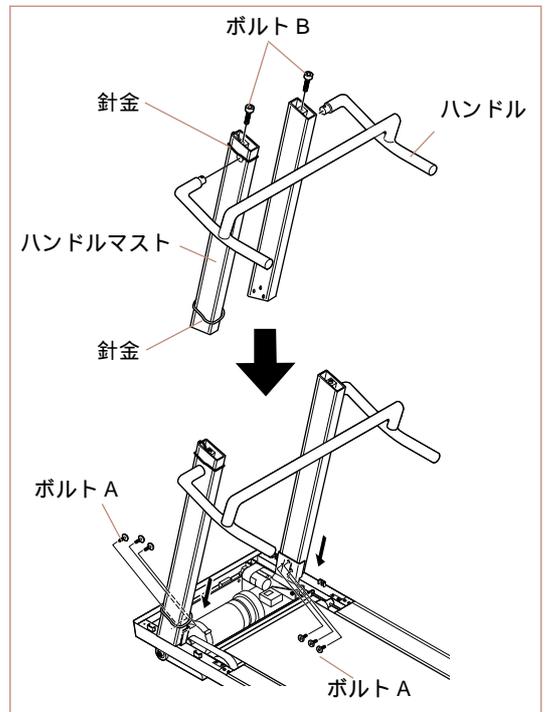
ハンドルマストとハンドルを取り付けます

- ・ハンドルをハンドルマストにサイドから差し込み、上からボルトB (2本) で固定します。

△注意 ・ハンドルマストは、左右を確認してハンドルに差し込んでください。

- ・各部のネジは始めは仮止めして、ハンドルマスト、ハンドル、本体が組み上がってからしっかりと締め付けてください。

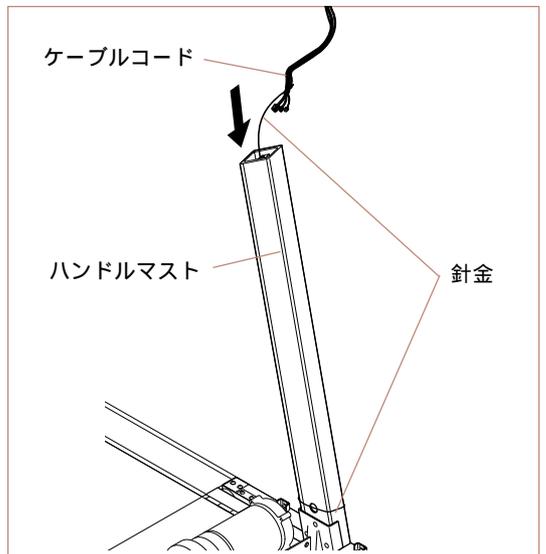
- ・ハンドルマストを上から本体に立て、ボルトA (6本) で固定します。



3

ハンドルマストにケーブルコードを通します

- ・ハンドルマストに巻き付けられている針金 (上側) を外します。
- ・コントロールユニットから出ているケーブルコードの先端にハンドルマストから外した針金をくくりつけます。
- ・ハンドルマストの内部に針金を巻き付けたケーブルコード (3本) を落とします。



4

コントロールユニットをハンドルマストに取り付けます

- ・コントロールユニットをハンドル周辺に載せケーブルコードをハンドルマスト内部に通す準備をします。

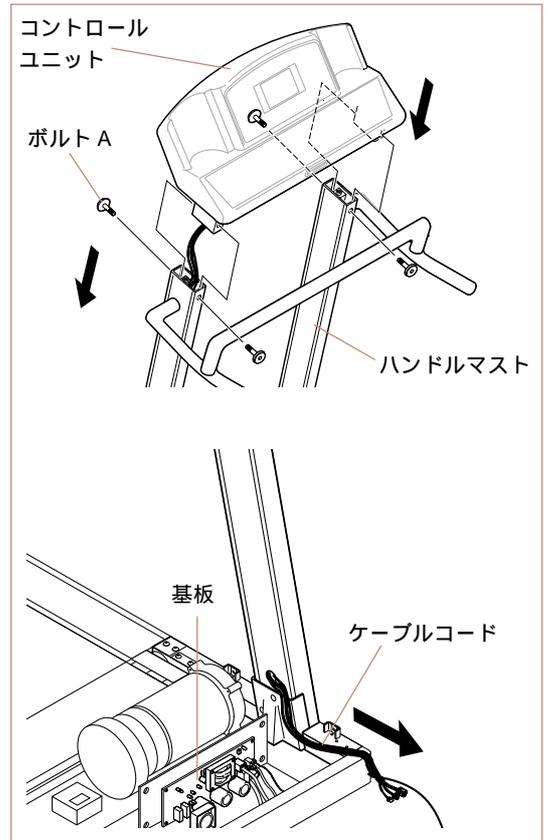
△注意 コントロールユニットが落ちないように注意してください。

- ・ハンドルマスト下端に巻き付けてある針金を外します。
- ・ハンドルマストの内部に落としたケーブルコード(3本)を針金を引っぱって下端の孔から引きだします。

△注意 針金は無理に引っぱらず、上部からケーブルコードを送りだしながら徐々に引きだしてください。

- ・コントロールユニットをハンドルマストに差し込み、ボルト A (4本) で固定します。

△注意 コントロールユニットをハンドルマストに取り付けるとき、ケーブルコードをはさまないようにしてください。

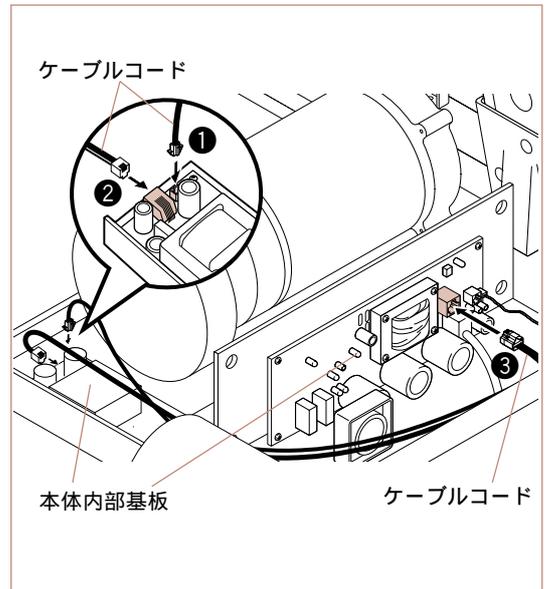


5

ケーブルコード先端のコネクター(3本)を本体内部基板に接続します

- ・コネクター白 ①
- ・コネクター大 ③
- ・コネクター小 ②

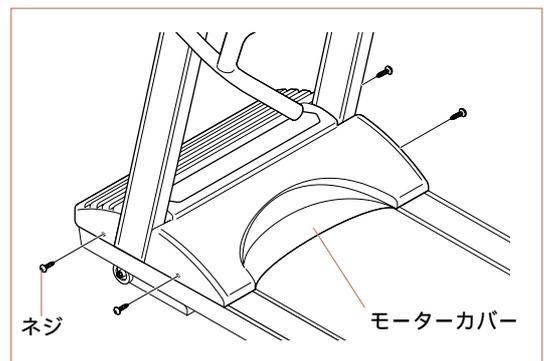
△注意 3本のケーブルコード先端のコネクター形状はそれぞれ違いますので、間違わないように接続してください。



6

モーターカバーを取り付けます

- ・ネジ(4本)を外してモーターカバーをかぶせ、ネジ(4本)で固定します。



7 走行ベルトを調整します

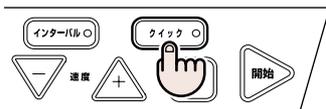
- △注意** ・走行ベルトに乗ってボタン操作は行わないでください。
 ・走行ベルトを調整する際は、手をはさまないように注意してください。

- ・電源プラグを家庭用コンセント(100V)に差し込み、電源スイッチを入れます。

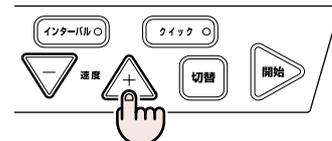
- △注意** 電源プラグは直接壁面等の電源コンセントに接続してください。延長コード等で複数台を接続したとき電圧の関係で正常に作動しない場合があります。

- ・トレーニング選択ボタンのクイックを押します。
 ・速度+ボタンを押し続け、速度を4 km/h 前後にします。
 ・しばらく走行させ、走行ベルトが片寄らないか確認します。
 ・走行ベルトが右に片寄ったら右のエンドキャップ内の調整ネジを締め、左へ片寄ったら左のエンドキャップ内の調整ネジを締めます。
 ・片寄りが取れたりや片寄りが見られない場合は、非常停止ボタンを押し、調整を終了します。

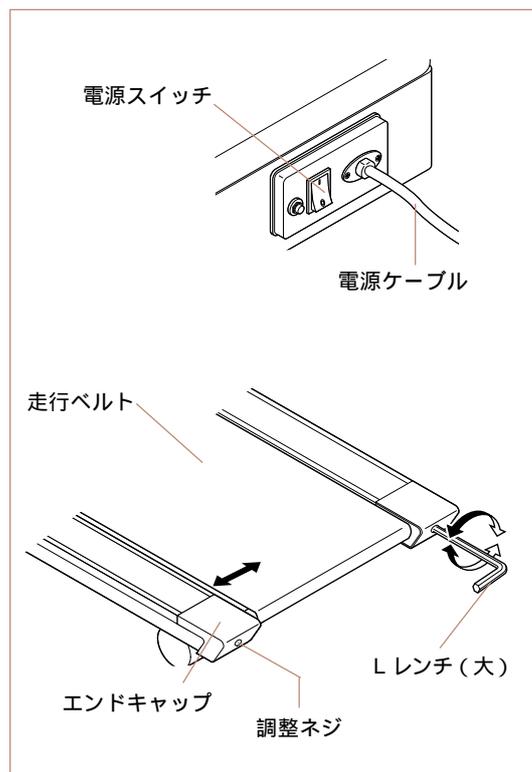
クイックスタートの選択



速度の増加



- 参考** 日頃のメンテナンスとして、月に1回程度走行ベルト内面に付属のシリコングリスを均一に塗布すると走行ベルトの寿命が延びます。



コントロールユニットを開けるには

コントロールユニットベースのネジ(10本)を外して、コントロールユニットとコントロールユニットベースを外します。

- △注意** コントロールユニットを開けるとケーブルコードで接続されていますので図の矢印の方向へ開いてください。

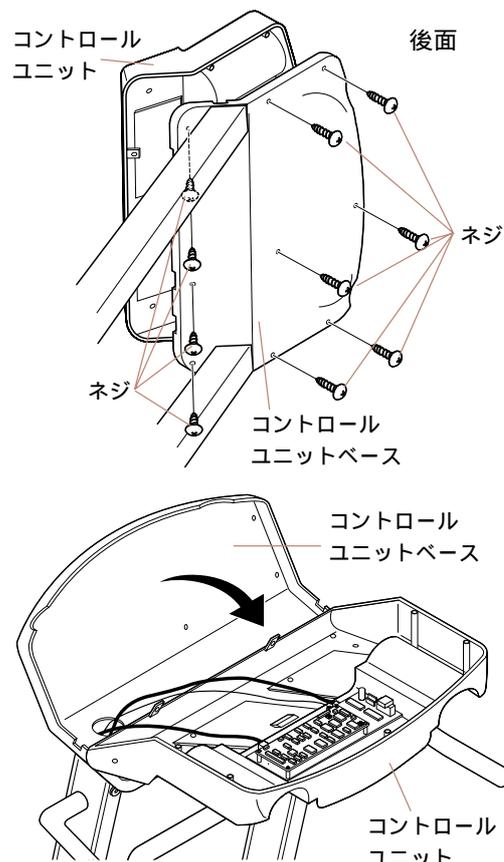
- 参考** コントロールユニット内部のディップスイッチを操作することで、次の項目が変更できます。

- ・計測単位 (Km/h または mile/h)
- ・表示言語 (日本語・英語・フランス語・スペイン語)
- ・セーフティキー機能 (解除または作動)

出荷段階では計測単位: km/h、言語: 日本語、セーフティキー機能: 解除に設定されています。

ディップスイッチを変更して電源スイッチを入れ直した後に、設定は変更されます。

各項目の設定変更に関する詳細はリファレンス編 39 ページをご覧ください。



2

トレッドミルへの乗車準備と注意事項

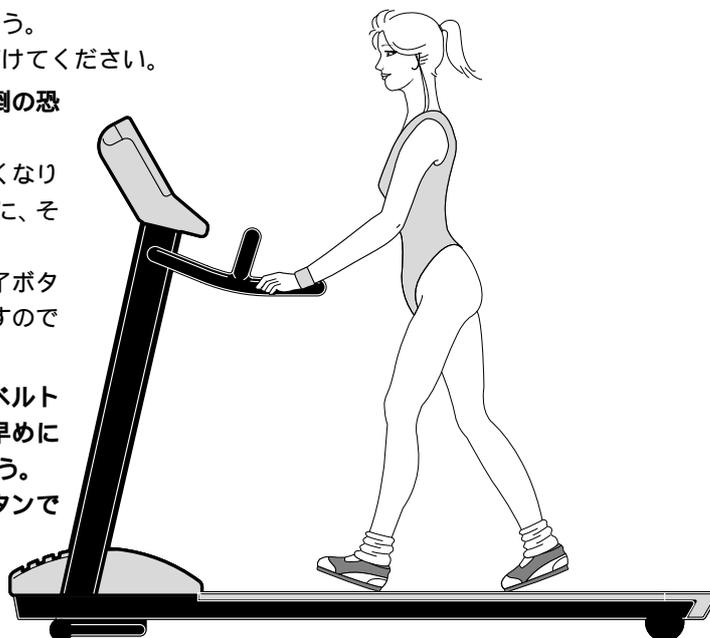
△警告 走行ベルトに乗るときは必ず停止している状態で乗ってください。走行ベルトが動いている場合は、非常停止ボタンまたは終了ボタンで完全に停止させてから乗車するようにしてください。

1. 馴れないうちはハンドルをもって歩くような速度から始めましょう。
2. 馴れてきたら、手を放すか、添える程度にしましょう。
3. 走行ベルトの上をまっすぐ歩くまたは走る様、心がけてください。

△注意 走行中、走行ベルト以外の場所を踏むと転倒の恐れがありますので注意してください。

4. 走行速度が速くなるほど走行ベルトのスピードが速くなります。歩く速度が追いつかなくなってきたら駆け足に、それ以上になった場合は走る必要があります。
5. 操作ボタンから離れてしまうと非常停止ボタンや終了ボタンに手が届かずボタンが押せなくなることがありますので操作できる距離で運動してください。

△注意 馴れないうちは走行速度が上がると、走行ベルトの速度についていけない場合があります。早めに速度を下げてトレーニングを行ないましょう。それでも間に合わない場合は、非常停止ボタンで停止させる様にしてください。



セーフティキー機能について

本機のカードインレットはコントロールユニット内部のディップスイッチの設定を変えることでセーフティキーとして機能します。

カードインレットに差し込んだセーフティキーが走行ベルト作動中に抜けると、非常停止ボタンを押したときと同じ状態となり、走行ベルトの速度が急激に低下し停止します。

セーフティキー機能を作動にするとカードインレットにセーフティキー（またはカード）を差し込まないと液晶画面が点灯せずプログラムを開始できないため、いたずら防止にも役立ちます。

セーフティキー機能の設定方法はリファレンス編 39 ページ「セーフティキー機能の設定」を参照してください。

参考 カードインレットにキーが差されたことでプログラムが始まりますのでデータカードでも同様の働きをします。

△注意 安全のためセーフティキーから延びるコード先端のクリップは体に装着してご利用ください。

セーフティキーの使い方

(セーフティ機能作動時のプログラムの始め方)

1. セーフティキーから伸びるコード先端のクリップを衣服の襟などに装着します。

△注意 コントロールユニットから体が離れたときカードインレットからセーフティキーが抜けることを確認してください。

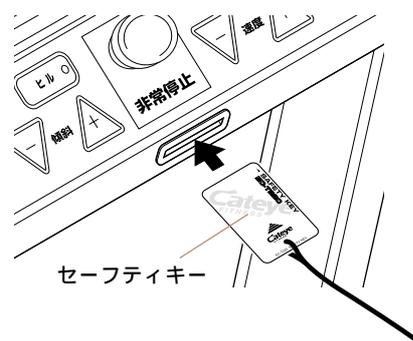
参考 データカードをセーフティキーとして使用する場合はカードにコードを固定してください。

2. セーフティキーをカードインレットに差し込みます。
3. 画面に従ってトレーニングプログラムを選択し、条件を設定してトレーニングを始めます。

参考 セーフティキー機能が作動時はセーフティキーまたはカードを差し込まないと液晶画面が点灯しません。



クリップ



セーフティキー

チェストベルト心拍センサーの装着

チェストベルト心拍センサーにより心拍を計測することができます

トレッドミル EC-T220 は脈拍を無線式チェストベルトにより発信された心拍数を受信し計測することで運動中の脈拍管理ができます。

脈拍検出が困難な方でも正確な心拍数の計測を行なうことができます。

チェストベルト心拍センサーの信号を受信して計測を行った場合、液晶画面の上段に心拍数の経緯が表示されます。液晶画面の右上に脈拍数も表示されます。装着していない場合は、グラフ表示、脈拍数表示ともに表示されません。

HR コントロールトレーニングも機能しませんのでご注意ください。

チェストベルト心拍センサーとは

無線式チェストベルト心拍センサーは、病院で使われる心電計の理論を応用し簡素化、小型化したものです。心電計では数個の電極を身体に貼り付け、その電位差により心電計測を行ないますが、チェストベルト心拍センサーはベルトに内蔵された2個の電極を身体に当てることで電位差を感知し、より簡単に心臓の鼓動を検出します。またこれを電波によりコントロールユニットに送信するので、ハードなトレーニングも可能です。「チェストベルト心拍センサー」は、このチェストベルト（送信機）とコントロールユニットに組み込まれている受信基板（受信機）で、あなたの脈拍数を受け取り1分間当たりの脈拍数に演算し表示しています。

チェストベルト心拍センサーを装着する前に

△警告 ペースメーカーをご使用の方は、絶対にご使用にならないでください。

- △注意**
- ・チェストベルト心拍センサーは、胸の中央に装着してください。また、電極ベルトが肌に接触している必要があります。
 - ・計測ミスをなくすために、電極部分に水または心電計用の電解質クリームを塗ってから装着することをおすすめします。
 - ・皮膚の弱い方などは、薄いシャツの上からチェストベルト心拍センサーの電極部分を水で濡らして装着することもできます。
 - ・胸毛が計測を妨害することもあります。

チェストベルト心拍センサーの装着

手順に従って装着してください。

1. 胸回りに合わせて装着ベルトの長さを調整してください。

△注意 きつく締めすぎると、計測中に苦痛になることがあります。

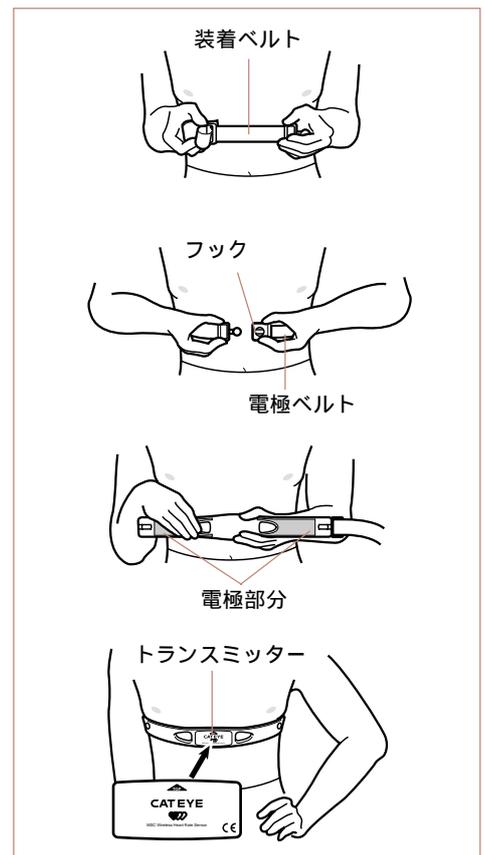
2. 胸の中央部分に装着ベルトのフックを電極ベルトに引っ掛けて取り付けてください。必ず、ベルトの電極部分が身体に密着するようにしてください。

参考 シャツの上から装着するときは、電極部分を濡らすと効果的です。また、冬場皮膚が乾燥しているときは、直接肌に装着した場合でも計測ミスを起こすことがあります。このようなときも、電極部を濡らしてください。

3. トランスミッターが胸の中心（アンダーバスト部）になるよう、ベルト全体をずらし調節してください。

参考 シャツの上から装着するときは、電極部分を濡らすと効果的です。

また、チェストベルト心拍センサーは、リチウム電池を使用しています。リチウム電池には寿命がありますので、電池を交換する場合はリファレンス編 38 ページ「チェストベルト心拍センサーのメンテナンス」をご覧ください。



4

まず乗ってみましょう

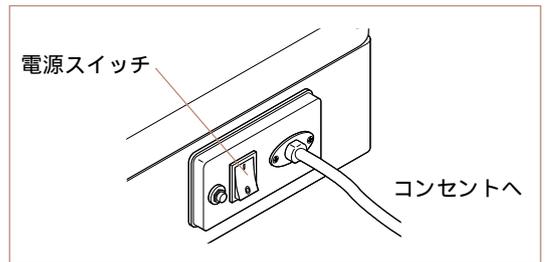
1 チェストベルト心拍センサーを装着し電源を入れます

- まずチェストベルト心拍センサーを装着します。
チェストベルト心拍センサーの装着方法はスタート編 12 ページ「チェストベルト心拍センサーの装着」をご覧ください。
- 本体前部からでている電源プラグを家庭用コンセント(100V)に差し込みます。

△警告 濡れた手でコンセントにプラグを差し込むと感電の恐れがありますのでやめてください。

△注意 電源プラグは直接壁面等の電源コンセントに接続してください。延長コード等で複数台を接続したとき電圧の関係で正常に作動しない場合があります。

- 電源スイッチを入れます。
- 液晶画面には、スタートカードを差し込むかトレーニングモードを選択するよう促します。

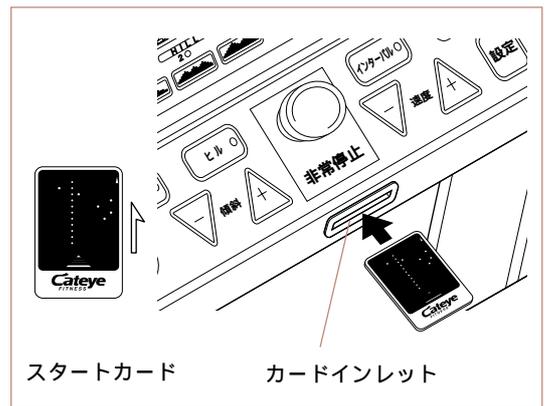


2 スタートカード(添付の青いカード)を差し込みます

- 梱包に入っている青いカード(スタートカード)を図のようにカードインレットに差し込みます。カードの表裏を間違えると作動しません。図の通りに差し込んでください。

△注意 青いカードをお使いください。このスタートカードは、すでに運動条件が書き込まれたデータカードのサンプルカードです。黒いカードはあなた自身が運動条件を記録するデータカードです。まだデータが入っていないので、お使いになっても作動しません。

データカードの作り方はオペレーション編34ページ「データカードの作り方」をご覧ください。



3 表示を確認します

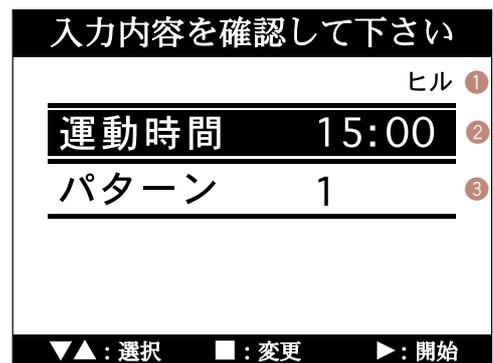
- 液晶画面は図のように入力内容を確認する画面になります。液晶画面の最下段には、選択(+・ボタン)、変更(切替ボタン)、開始(開始ボタン)を押すように促しています。入力内容を変更することもできますがそれは追って説明します。液晶画面にこの画面が出ないときまたは、カードエラー表示ができる場合は、一旦カードを抜き、もう一度ゆっくりと差し込み直してください。これらの数字はこれから行なうトレーニングの内容を表わしています。

①「ヒル」はこれから行なうトレーニングの種類を示し、本体の傾斜が形状に合わせて自動的に変化し、山を昇るように変わる「ヒルプロファイルトレーニング」を表わしています。

②「15 : 00」は運動時間(アラーム)を表し15分という意味です。

③「パターン1」は山の形の種類を表わし1番はもっとも軽い形です。

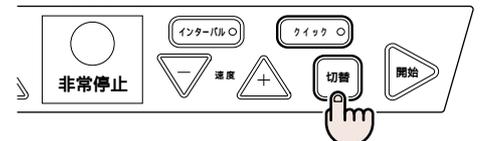
参考 液晶画面のデータはこの状態の時、項目を+・ボタンで選択し、切替ボタンで変更を希望すればそれぞれの入力画面に戻ることができます。速度または傾斜+・ボタンを押すと数字が増減します。また切替ボタンを押すと入力内容の確認画面に戻りますが、今は機械になっていただくのが目的ですので、もし数字を変えたら元に戻してください。



数字の増減



入力項目の移動



4

開始ボタンを押してスタートします

- ・開始ボタンを押してください。

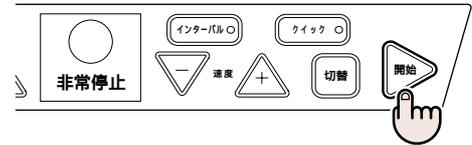
△注意 開始ボタンを押す前にハンドルを持ってから運動を始めてください。

- ・「ピッ」と音が鳴り、液晶画面はヒルの運動画面に移行し、画面にはヒルの形状が表示されてヒルプロファイルトレーニングが始まります。
- ・ゆっくりと走行ベルトが動き始め、それに合わせて歩き始めてください。時間の経過と共に、徐々に本体の傾斜が上がっていきます。速度は速度+ - ボタンで任意に変更することができます。歩きやすい速度でトレーニングをしてください。

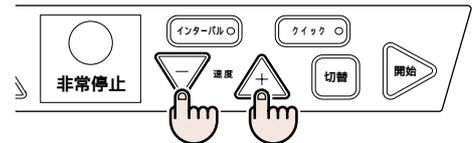
△注意 無理のない速度 / 傾斜で運動してください。

- ・液晶画面 / 数値表示は図のような表示に変わります。この表示は刻一刻と変わるトレーニング中のあなたの状態を表す画面です。

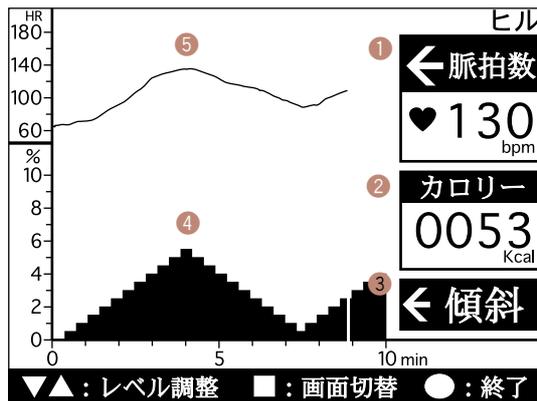
トレーニングのスタート



速度の増減

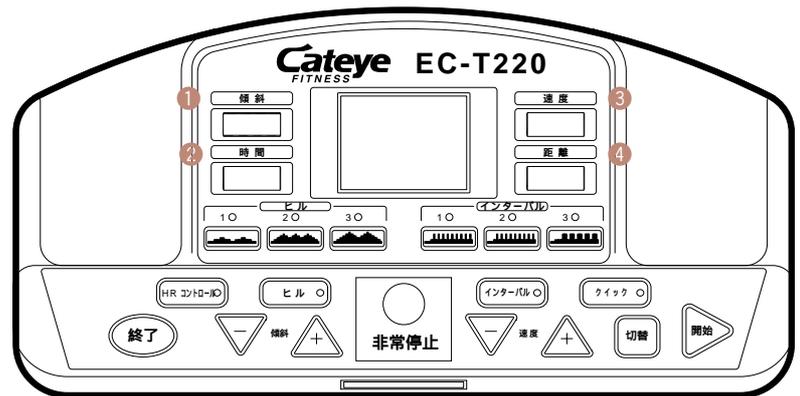


液晶画面



- ① その時点の1分あたりの脈拍数です。
- ② 運動中のカロリー累積値です。
- ③ 下段グラフが、傾斜 / 速度のどちらであることを示しています。
- ④ 切替ボタンで速度推移に切替えられます。
- ⑤ 脈拍数の推移を表示します。このグラフはトレーニング終了後にもスクロールして見ることができます。

数値表示



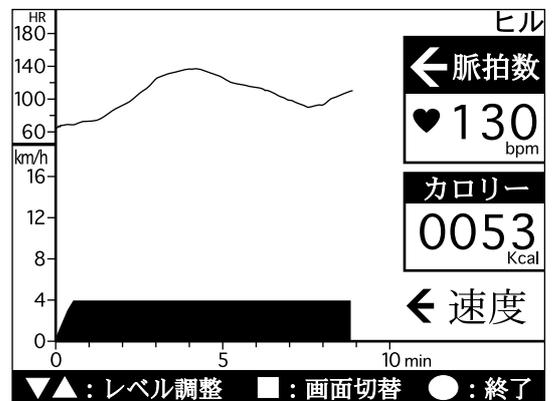
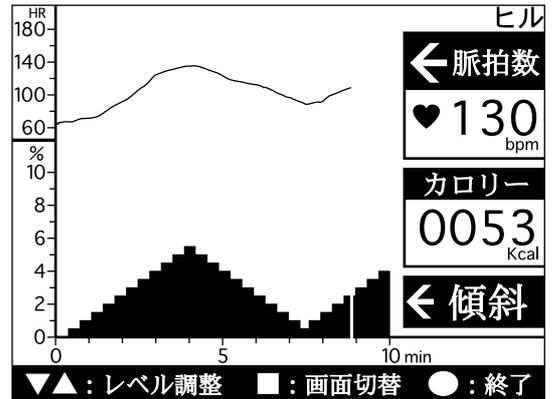
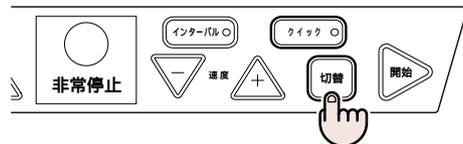
- ① その時点の傾斜を%で表示します。トレーニング中でも傾斜+ - ボタンで傾斜の変更ができます。
- ② トレーニングを開始してからの経過時間です。
- ③ その時点の速度を表示します。
- ④ トレーニングを開始してからの距離を表示します。

5

切替ボタンを押して傾斜と速度の推移の変更ができます

- ・切替ボタンを押すと液晶画面のグラフが、傾斜の推移から速度の推移に変わります。もう一度押すと元に戻ります。傾斜の推移を表示しているときでも速度は変更でき、その逆に速度の推移を表示しているときに傾斜を変更することもできます。
- ・しばらく乗ってみてください。時間の経過とともに本体の傾斜が自動的に変わり、それに伴いあなたの脈拍数も変わっていきます。トレッドミル EC-T220 をお使いいただくと、このようにあらゆる情報を確認しながらトレーニングすることができます。
- ・途中で傾斜に対して、走行ベルトの速さについていけないときは、速度 - ボタンを押してください。押す毎に速度が減少し、走行ベルトのスピードが緩やかになります。1回押す毎に 0.1 km/h 減速します。自分にあった速度に途中で変更することで、ギブアップせずに続けやすくなります。

運動中の傾斜と速度の切替え

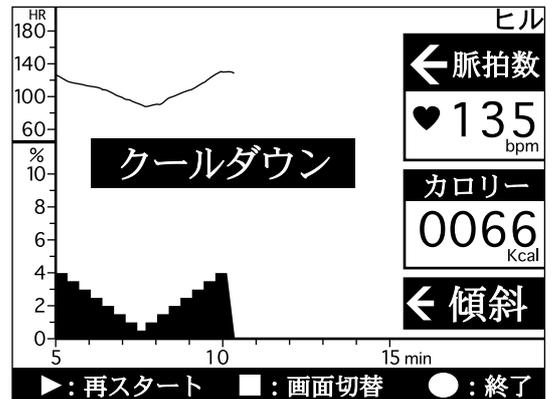
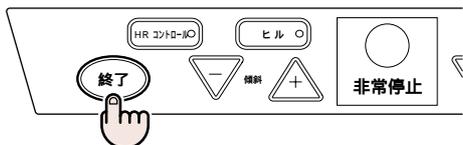


6

トレーニングを終了します

- ・15分たつとブザーが鳴ります。
- ・アラーム機能なのでそのまま運動を継続することができます。
- ・15分続ける必要のないときは終了ボタンを押して途中で終ることもできます。
- ・終了するには任意に終了ボタンを押して終わります。
- ・その時点からクールダウンに入ります。クールダウンは、5分間です。途中で終了ボタンを押すことでクールダウンを終了することもできます。
- ・トレーニング終了後もグラフの表示は消えません。トレーニング経過(傾斜推移と脈拍数の変化。切替ボタンで速度推移)の確認ができます。
- ・終了ボタンを押すとプログラムが終了し、液晶画面は初期画面に戻ります。

トレーニングの終了



今お試しいただいたのはトレッドミル EC-T220 のほんの一部です。他にどんな機能があるのか次にご説明しましょう。

4 種類のプログラムがあります

HR コントロールトレーニング (脈拍数一定のトレーニング)

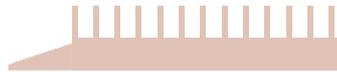
- ・トレーニングの目標を脈拍数でセットすることで、あなたの脈拍数をその目標に保つようにトレッドミルEC-T220があなたが支持した速度に対し本体の傾斜を自動的に変化させる、もっとも基本的・理想的なエアロビック(有酸素)トレーニングです。
- ・トレーニングを積むにしたい、同じ脈拍数でより楽にトレーニングができるようになり、またより高い脈拍数にチャレンジできるようになります。

参考 HRコントロールトレーニングのHRとはハートレートつまり心拍数(=脈拍数)のことです。

インターバルトレーニング (「運動+休息」の本格派向けトレーニング)

- ・「運動」と「休息」を交互に繰り返すインターバルトレーニングは、運動と休息の時間の配分やその強さによって体力の強化をねらう本格派向けのプログラムです。
- ・トレッドミルEC-T220では3種類のパターンを用意し、それぞれダッシュカ・スピード・スタミナの強化をねらっています。

PRF-1 ダッシュ力養成
(スプリントパワー)
30秒運動 90秒休息



PRF-2 スピード養成
(無酸素パワー)
60秒運動 120秒休息



PRF-3 スタミナ養成
(有酸素パワー)
120秒運動 60秒休息



- ・このパターンからひとつを選び、トレーニングの強さは手動でお好みの速度にて調整し実施します。傾斜の調整も手動で実施することができます。

ヒルプロファイルトレーニング（気軽な山登りトレーニング）

- ・本体の傾斜が、時間の経過と共に自動的に変化します。その傾斜の変化の様子が、グラフにも表示されているように山の形状をしているトレーニングです。
- ・3種類の山の形状があり、それぞれ愛称を付けました。

PRF-1:ロッキー（アメリカ）



PRF-2:カスケード（アメリカ）



PRF-3:ピレネー（フランス・スペイン）



- ・1から3まで順に強いトレーニングとなります。無理をしない範囲で気軽に山の形を選んでください。
- ・このパターンからひとつを選び、トレーニングの強さは手動でお好みの速度にて調整し実施します。傾斜の調整も手動で実施することができますが、パターンの傾斜はそのまま全体的に底上げされるように追加されます。
- ・1つのパターン形状は15分でそれ以上運動するとトレーニング時間に応じて同じパターンが繰り返されます。

クイックスタート（マニュアルトレーニング）

（走行ベルトの速度を一定にするトレーニング）

- ・運動レベルである走行ベルトの速度を直接指定する、もっとも伝統的な使いです。

運動レベル調整範囲 速度：1 ~ 18 km/h （調整レベル 0.1km/h 刻み）
傾斜：0 ~ 12% （調整レベル 0.5% 刻み）

上限脈拍アラームについて

- ・本機ではHRコントロールトレーニングにおいて、安全のためトレーニング中に上限脈拍数を越えると上限脈拍アラームが作動します。
- ・上限脈拍アラームが作動した場合、警告ブザーが鳴って走行ベルト速度が最低になり、トレーニングの中止を促します。脈拍数が上限脈拍数以内に戻れば、開始ボタンを押し、リスタートすることで、再び手動にて速度を上げ運動を再開することができます。

6

データカードがなくても使えます

最初にお使いいただいた青いカードはトレーニングの内容を指定するためのものですが、カードがなくても同じことをボタンを使って行なうことができます。

HRコントロールトレーニングには必ずチェストベルト心拍センサーが必要です。あらかじめチェストベルト心拍センサーを装着してください。装着方法はスタート編 12 ページ「チェストベルト心拍センサーの装着」をご覧ください。

1 電源を入れます

- ・コンセントプラグをつなぎ、本体前部の電源スイッチを入れます。
- ・液晶画面には初期画面が表示され、カードを入れるかトレーニング選択ボタンを押すよう促します。

2 トレーニングプログラムを選びます

- ・液晶画面の右下の「トレーニングモードを選択する」に従い4つのトレーニング選択ボタンから好みのプログラムを選択します。
- ・4つのトレーニング選択ボタンは左から下記の順で並んでいます。
 - ① HR コントロールトレーニング
 - ② ヒルプロファイルトレーニング
 - ③ インターバルトレーニング
 - ④ クイックスタート（マニュアルトレーニング）
- ・今回はHR コントロールトレーニングを選びましょう。
- ・トレーニング選択ボタンのHRコントロールを押してプログラムを決定します。



3 トレーニング条件をセットします

- ・液晶画面に従いトレーニング条件をセットします。
- ・液晶画面は図のようになり年齢の初期数値「40」が表示されています。
- ・年齢は速度または傾斜+ - ボタンで増減できます。どちらのボタンも押し続けると早送りします。
例えば傾斜+ ボタンを押し、表示している年齢40才を52才に変更してみましょう。

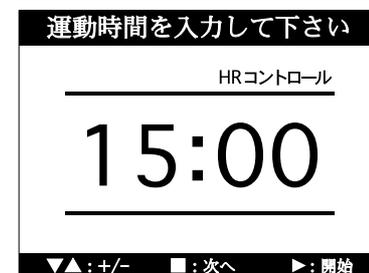
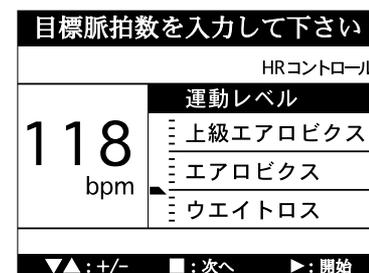
△注意 入力が終了していない時に開始ボタンを押すと入力スキップ機能が働き、すぐに運動が始まります。入力が全て終わるまで開始ボタンは押さないでください。

- ・年齢を変更したら切替ボタンで次に進みます。
- ・**△注意** 設定する条件の内容はプログラムによって異なります。
- ・次に目標脈拍数を、表示されている「118」から「115」に変更してみましょう。
- ・目標脈拍数を変更したら切替ボタンで次に進みます。
- ・続けて運動時間も変更しましょう。

参考 運動時間はアラーム時間です。アラーム時間は終了時間ではありません。アラームが鳴っても継続して運動することができます。

- ・次に切替ボタンを押すとトレーニング条件を確認する画面になります。トレーニング条件が間違いないか確かめてください。
- ・条件を変更したい場合は、速度または傾斜+ - ボタンで変更したい箇所を黒く反転させ切替ボタンを押すと選択した入力画面に戻ります。上記の要領で変更してください。

参考 データカードはここまでのプログラムの選択・条件設定を瞬時に行ないます。一度自分で行なうトレーニングを決めると、何度もその設定をすることになりますが、その手間をカードは省いてくれます。
データカードの作り方はオペレーション編34ページ「データカードの作り方」をご覧ください。



4

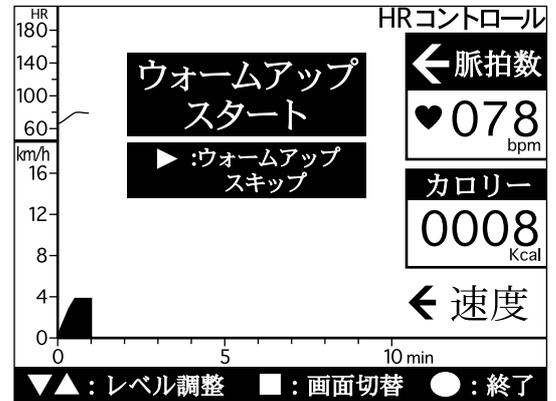
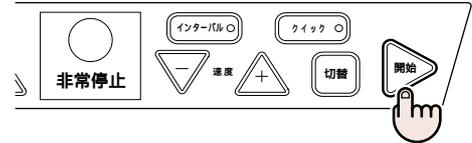
トレーニングを開始します

- ・トレーニング条件の設定が終わったら走行ベルトに乗り、開始ボタンを押してトレーニングを始めます。液晶画面が切替わり、ウォーミングアップスタートと表示されてHRコントロールトレーニングが始まります。ゆっくりと歩き始めましょう。

△注意 スピードが速くなり歩いても間に合わなくなったときは駆け足を始めてください。

- ・ウォーミングアップ中でもウォーミングアップ終了後でも任意に速度を変更することができます。速度を変更するには速度+・-ボタンを押してください。
- ・しばらくすると目標脈拍数を維持するようにトレッドミルEC-T220が自動的に傾斜を変化させます。
- ・運動中に切替ボタンを押すと、液晶画面の下半分が速度推移グラフと傾斜推移グラフに交互に切替えられます。液晶画面の上半分には脈拍推移グラフを表示していきます。

トレーニングのスタート

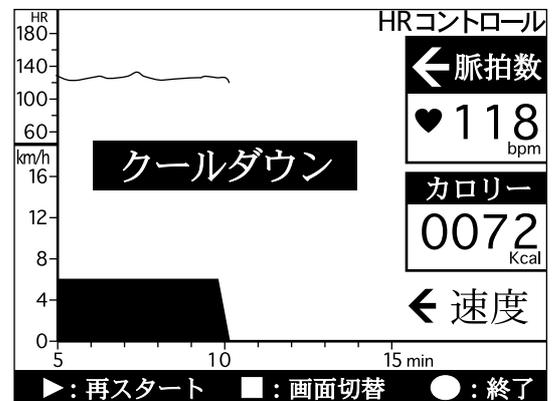
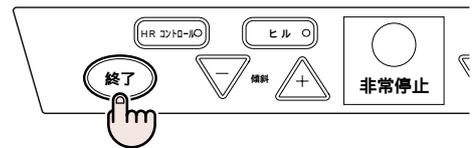


5

トレーニングを終了します

- ・セットした運動時間になるとアラームが鳴りお知らせします。アラームが鳴ってもそのままトレーニングを続けることができます。
- ・トレーニングを終わりたいときは終了ボタンを押します。アラームが鳴る前でもかまいません。速度、傾斜が最低になり5分間のクールダウンになります。
- ・クールダウンを行なう場合はそのまま続けてください。この間も計測を続け数値表示、液晶画面の累積距離、消費カロリー等は更新していきます。
- ・5分間のクールダウンが必要ない場合は、終了ボタンを押せばクールダウンを終了できます。

トレーニングの終了



6

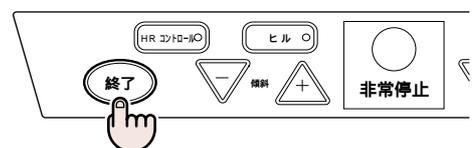
運動経過をスクロールさせ確認できます

- ・クールダウン終了後、トレーニングの経過を液晶画面で見ることができます。トレーニング時間が10分より長い時は、速度または傾斜+・-ボタンで表示していない部分を見ることができます。-ボタンを押すと左方向、+ボタンを押すと右方向にグラフがスクロールします。
- ・トレーニングの経過を確認した後、終了ボタンを押すとプログラムは終了し、初期画面に戻ります。

画面のスクロール



プログラムの終了



トレッドミル EC-T220 の使い方がご理解いただけただけでしょうか？

より詳しい内容については、機器に馴れられた後でオペレーション編をお読みください。

オペレーション編

1	トレーニングのねらい	22
2	トレーニングプログラムの特徴	24
3	HR コントロールトレーニング	26
4	インターバルトレーニング	28
5	ヒルプロファイルトレーニング	30
6	クイックスタート (マニュアルトレーニング)	32
7	データカードの作り方	34

1

トレーニングのねらい

トレーニングのねらい

- ・階段を昇ったり、急いで歩いたりしたときに息切れを感じることはありませんか。歩いたり走ったり、寝ているときでさえ、人間の体は酸素を取り入れエネルギーを作っています。肺から取り入れた酸素を心臓ポンプで血液を通じて全身に送り届けること、難しく言うと心臓循環器系の働き:エアロビックパワー、この基本的な働きが不足すると息切れを感じたり体の不調の元となります。
- ・そこで、現代人が普段余り使わなくなったこの心臓ポンプを週に何回かほんの少し余分に動かし、心臓循環器系に酸素の供給を盛んにする「ハートのスポーツ」(有酸素運動)を行なうことや、これにより全身持久力やスタミナとも言われる心肺循環器系の働き:エアロビックパワーを高めることをトレーニングのねらいとしています。

トレーニングプラン

「ハートのスポーツ」を効果的に行なうには、あなたの年齢や体力に合った目標脈拍数を定めて、運動中の脈拍数をこの目標に合わせるように持続的な運動をすることが重要です。体力に比べ強すぎるトレーニングは体に無理をかけるばかりで、逆に弱すぎる場合は、効果が望めません。キャットアイ・トレッドミル EC-T220 は、コンピュータ制御により、この目標脈拍数を一定に保つように速度に応じて傾斜角度をコントロールする「HR コントロールトレーニング」を始め、好みに応じて4種類のトレーニングを行なうことができます。

目標脈拍数の決め方

- ・年齢をセットすると目標脈拍数は(160 - 年齢)の値に自動的にセットされます。この値は運動レベルで表すと、20才で50 ~ 60%、40才で40 ~ 50%、60才で30 ~ 40%位と、高齢の方には弱めの設定になっています。若い人でもビギナーの方にはややきつい運動かもしれません。苦しかったら10拍/分下げ、楽にできるようになれば10拍/分上げ、グラフのターゲットゾーンで運動できるようにトレーニングを積み重ねてください。
- ・運動レベルが30%以下では効果を望めません。30才以下では70%、40才で60 ~ 70%、50才で50 ~ 60%、60才以上では50%位の運動レベルが適当です。
- ・(180 - 年齢)程度の目標脈拍数でトレーニングできるようになれば効果は十分です。(190 - 年齢)位を最終目標にしてください。

トレーニングの時間

- ・1回の運動時間は最低10分間は必要です。通常15分以上、標準的には20 ~ 30分行ってください。
- ・肥満対策のトレーニングは目標脈拍数を低めにし、楽にできる強さで30分以上トレーニングしてください。

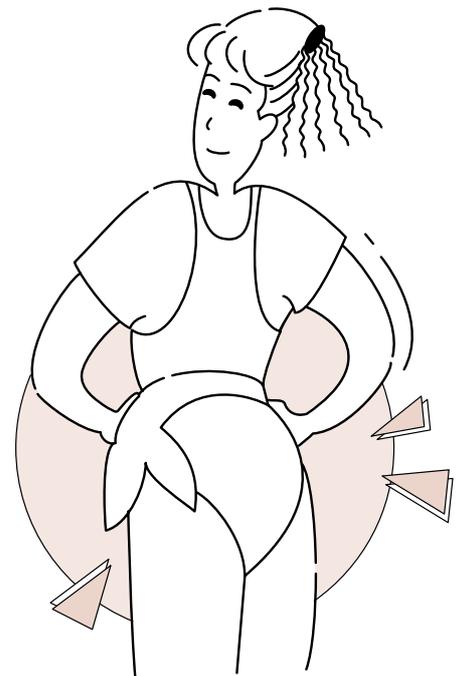
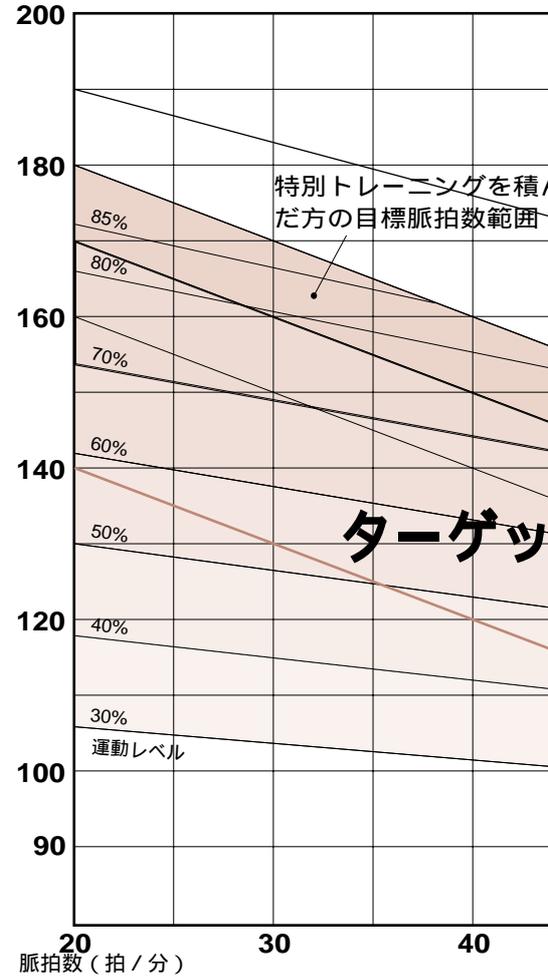
トレーニングの頻度

- ・現状を維持するためにも最低週2日必要です。週3日やればわずかに増進がはかれます。週4日やれば効果的な増進がはかれます。毎日ないし週5、6日のトレーニングが理想的です。
- ・1日に何回もまとめてトレーニングするのは逆効果になることがありますのでご注意ください。

トレーニングを積み重ねて体力に十分自身のある方

- ・ご自身の年齢より低い年齢をセットすると年齢から算出される目標脈拍数をより高く設定することができます。このような方法で目標脈拍数を上げた場合、同時に上限脈拍数も上がりますので体調に注意し、十分気を付けてトレーニングを行なってください。

脈拍数 (拍/分)



標準的目標脈拍数の設定範囲



用語の解説

最高心拍数

運動するとその強さに応じて心拍数は上昇しますが、それには限界があり、その人の耐えられる最高の心拍数を最高心拍数と言います。最高心拍数は一般に年を取ると共に低下しますが、この低下率には個人差があり、その差の原因は主として運動を行なっているかどうかによります。運動を続けていると低下率は小さくなります。

心拍数と脈拍数の違い

心拍数は心臓そのものの拍動数を、心電計などを用いて1分間あたりの拍動として求めたものです。それに対し、

- ・けい動脈のような表面に近い動脈で触診により血管壁の拍動数を測る
 - ・耳タブや指先など末梢器官に光を通し、血管の血流量が心臓の拍動に応じて変化する際に微妙に変わる光の透過率から拍動数を測る
- などの方法で測った拍動数を脈拍数と言います。

心拍数と脈拍数は測定の方法は異なりますが、1分間あたりの値としては等しく、同意語として解釈できます。

上限脈拍数

最高心拍数と年齢の関係は、標準値として「220 - 年齢」や「204 - 0.69 × 年齢」などが用いられます。本機ではこれより低い「200 - 年齢」の値を上限脈拍数と呼び、その人が安全に運動する上限としています。むやみな上方への変更は危険が伴いますが、体調により修正可能です。

目標脈拍数

運動中、目標として維持する脈拍数を目標脈拍数と呼びます。自動的に脈拍数が保たれるオートトレーニングプログラム以外でも、トレーニングを行なう場合は図を参考に常に自分の脈拍数を目標として意識してください。最大脈拍数の85%まで上げられます。

脈拍数から見た運動レベル

運動の強さに応じて脈拍数は上がります。つまり運動中の脈拍数は運動のレベルの尺度になります。通常、次式により%で運動レベルを表わします。

$$\text{運動レベル(\%)} = \frac{\text{運動中の脈拍数} - \text{安静時脈拍数}}{\text{最高心拍数} - \text{安静時脈拍数}} \times 100$$

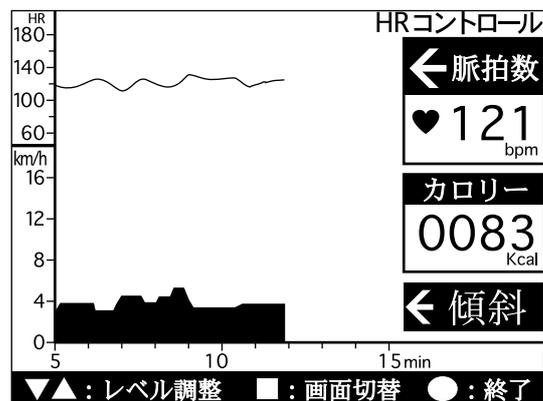
従って、脈拍数から見た運動レベルの目標(目標脈拍数)を求める場合は次式で計算することができます。

$$\text{目標脈拍数} = (\text{最高心拍数} - \text{安静時脈拍数}) \times \frac{\text{運動レベル(\%)}}{100} + \text{安静時脈拍数}$$

より簡単に、一定の数字から年齢を引いて目標を定めることも行なわれます。たとえば初心者の方なら「160 - 年齢」(年齢にもよりますが約30 ~ 50%)の目標から始められ、「180 - 年齢」(約50 ~ 70%)程度で運動できるようになれば充分でしょう。「190 - 年齢」位を最終目標にしてください。

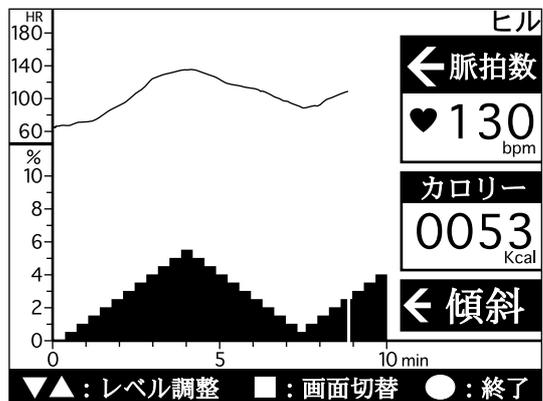
HR コントロールトレーニング

- ・このプログラムは脈拍数を一定に保ちながら運動するトレーニングです。脈拍数を一定に保つために走行ベルトの傾斜が自動的に変化します。速度は好みにより調整してください。チェストベルト心拍センサーで脈拍数を検知できないと機能しませんので注意してください。
- ・運動の強さは目標脈拍数（1分間あたりの脈拍数：拍/分）でセットします。あなたの年齢によりターゲットゾーンの低めの位置から目標脈拍数を選んでください。
- ・もしこの目標で苦しいようでしたら10拍/分下げてください。最初から無理をすることはありません。何よりも続けることが肝心です。
- ・自信のある方は22～23ページの図のターゲットゾーンを参考に、ご自分の目標を10拍/分単位で上げてみてください。
- ・トレーニング（アラーム）時間の初期値は20分です。0～99分の間で1分きざみで時間を指定することができます。液晶画面の1ドットは3秒で進み、10分を越えたとき液晶画面は5分間分にスクロールします。
- ・1回あたりの運動時間は最低15分間、できれば20～30分行ってください。
- ・肥満対策（カロリー燃焼）を目的とする場合は、目標脈拍数を低めの楽にできる強さで、そのかわり時間を長く30分以上行ってください。



ヒルプロファイルトレーニング

- ・このプログラムは3種類のパターンから1つを選ぶ気楽なトレーニングです。山の形に応じて傾斜が自動的に変化します。速度は変化しないので好みに応じて調節してください。
- ・山の形状は15分で1セットとなっています。15分が過ぎると同じ山が現れ、終了するまで繰り返されます。
- ・1回あたりの運動時間は15分間、できれば20～30分行ってください。
- ・トレーニング（アラーム）時間の初期値は20分です。0～99分の間で1分きざみで時間を指定することができます。液晶画面の1ドットは3秒で進み、10分を越えたとき液晶画面は5分間分にスクロールします。
- ・体力と目的によっては、年齢から計算される上限脈拍数（目安は200 - 年齢）を越えてトレーニングされる方もいるかもしれません。その場合、充分気を付けて脈拍管理をしながらトレーニングしてください。
- ・走行ベルトは山の形状にあわせて傾斜が変化していきますが、状況に応じて傾斜+ - ボタンで変更することができます。傾斜に応じて無理のない速度に調整しながらトレーニングしてください。



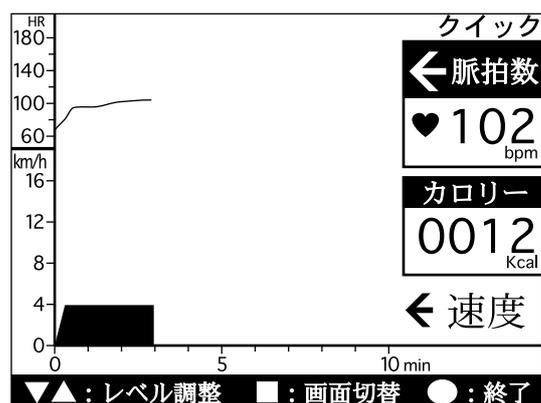
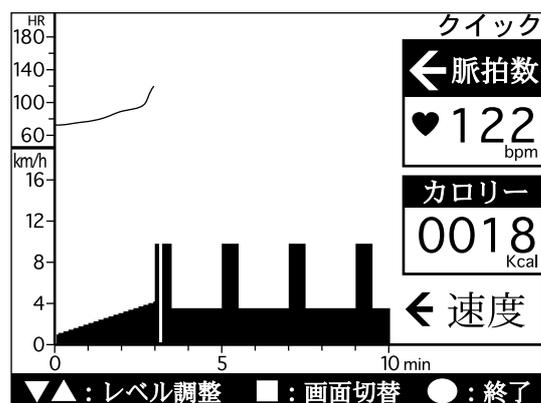
インターバルトレーニング

- ・このプログラムはトレーニング経験を積まれた本格派向けです。運動（最高速度）時と休息（最低速度）時の走行速度を自動的に変化させて行うトレーニングです。傾斜は変化しませんので、好みに応じて調整してください。
- ・トレーニングで養成しようとする目的に応じて3種類のパターンからひとつを選びます。
- ・運動（最高速度）と休息（最低速度）の繰り返しでインターバルが構成されますが、休息時の速度はパターンにより異なります。
パターン1：運動（最高速度）時の30%に減速されます。
パターン2、3：運動（最高速度）時の50%に減速されます。
- ・傾斜の調整に関しても任意に変更することができます。ハードなトレーニングなので最初は傾斜を付けずに運動してください。
- ・1回あたりの運動時間は15分間、できれば20～30分行ってください。
- ・トレーニング（アラーム）時間の初期値は20分です。0～99分の間で1分きざみで時間を指定することができます。液晶画面の1ドットは3秒で進み、10分を越えたとき液晶画面は5分間分左にスクロールします。
- ・体力と目的によっては、年齢から計算される上限脈拍数（目安は200 - 年齢）を越えてトレーニングされる方もいるかもしれません。その場合、充分気を付けて脈拍管理をしながらトレーニングしてください。
- ・トレーニングの強さは運動（最高速度）部分を変更することで調整します。

△注意 速度調整は休息（最低速度）の時でも可能ですが、休息時に変更する場合は運動（最高速度）時に思わぬ高速になる場合がありますので控えめに上げるよう注意してください。

クイックスタート（マニュアルトレーニング）

- ・このプログラムはトレーニング選択ボタンのクイックを押すだけで最低速度で運動が始まるトレッドミルの基本トレーニングです。
- ・このプログラムは他のトレーニングメニューとは違い、自動的に速度や傾斜は変化しません。好みの速度と傾斜をあなたが自由に調整しながら運動します。
- ・1回あたりの運動時間は15分間、できれば20～30分行ってください。
- ・トレーニング（アラーム）時間は設定しないので、好きなときに終了してください。液晶画面の1ドットは3秒で進み、10分を越えたとき液晶画面は5分間分左にスクロールします。
- ・体力と目的によっては、年齢から計算される上限脈拍数（目安は200 - 年齢）を越えてトレーニングされる方もいるかもしれません。その場合、充分気を付けて脈拍管理をしながらトレーニングしてください。



トレーニング経過の確認について

本機ではトレーニング終了後に、今行ったトレーニングの経過（速度、傾斜の変化と脈拍数の推移）を液晶画面で確認することができます。運動時間が10分以上の時は、速度または傾斜+・- ボタンを押すことで、液晶画面に表示していない部分をスクロールして見ることができます。

- ・+ボタン.....右側の隠れている部分が現われます。
- ・-ボタン.....左側の隠れている部分が現われます。

終了ボタンを押し、プログラムを終了すると、トレーニング経過の記憶は消えます。

3

HR コントロールトレーニング

1 HR コントロールトレーニングプログラムを選択します

- ・ Chest Belt Heart Rate Sensor を装着し、トレーニング選択ボタンの HR コントロール を押しプログラムを選択します。

△注意 Chest Belt Heart Rate Sensor を装着していないと、HR コントロールトレーニングは機能しません。

トレーニングプログラムの選択



2 条件を入力します

- ・ 液晶画面に年齢、目標脈拍数、アラーム時間の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、図のようになり年齢の数字が点灯しています。

	初期値	設定範囲
年齢	40 才	10 ~ 99 才
運動時間	20 分	0 ~ 99 分
目標脈拍数	120 拍 / 分	60 ~ 189 拍 / 分

上限脈拍数は表示されませんが初期値では「200 - 年齢(40)」の160 拍 / 分で設定されています。

- ・ 液晶画面の速度、傾斜パターン表示は出ません。
- ・ 最初に年齢入力画面が表示されます。
- ・ 速度または傾斜 + - ボタンを押すと数字を増減できます。
- ・ 切替ボタンを押すと次の入力画面に変わります。
- ・ 入力が終わり、切替ボタンを押すと入力した内容が確認できます。

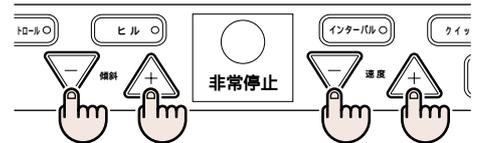
△注意 入力途中で開始ボタンを押すと、すぐに運動が始まり走行ベルトが動き出すので注意してください。

参考 どの入力画面からでも開始ボタンを押すとすぐに運動が始められます。

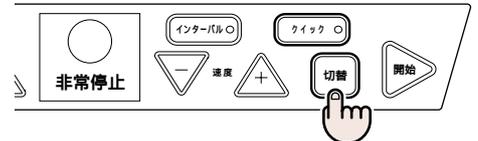
年齢を入力して下さい



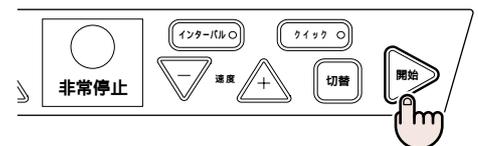
数字の増減



入力項目の移動



プログラムの開始



3 プログラムを開始します

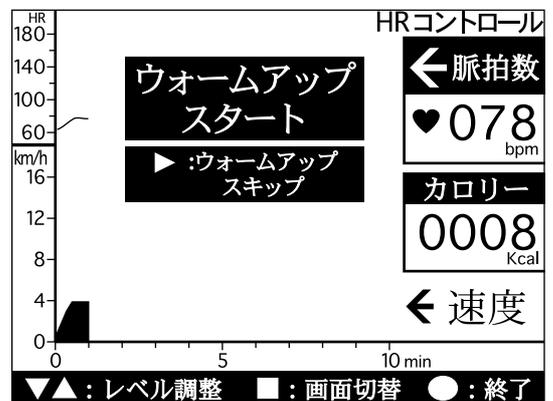
- ・ 自分の条件をセットできたら走行ベルトに乗り、開始ボタンを押してプログラムを開始します。
- ・ ブザーが鳴り走行ベルトが動きだします。

4 歩き始めます

- ・ 液晶画面に「ウォーミングアップスタート」と表示されます。走行ベルトに合わせゆっくりと歩き始めてください。
- ・ ウォーミングアップ中の3分間は、速度 + ボタンで速度を上げ脈拍数を目標に近づけるよう心がけます。

△注意 ウォーミングアップ中、速度は変更できますが9.6 km/h までしか上がりません。

- ・ 液晶画面下部に速度が表示されます。横軸は1 ドットで3 秒を表わし、縦軸は1 ドットで0.1 km/h を示します。
- ・ 液晶画面上部にその時点の脈拍数が点灯します。縦軸は1 ドットで2 bpm を示します。
- ・ 3 秒毎に新しいドット列が現われ点滅し、トレーニングの進行状況を知れます。
- ・ 開始ボタンを押しウォーミングアップをスキップした場合はウォーミングアップ表示は消え目標脈拍数の追従を始めます。



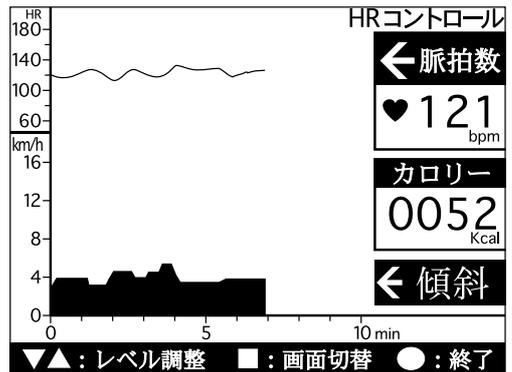
5

目標脈拍数を維持してトレーニングします

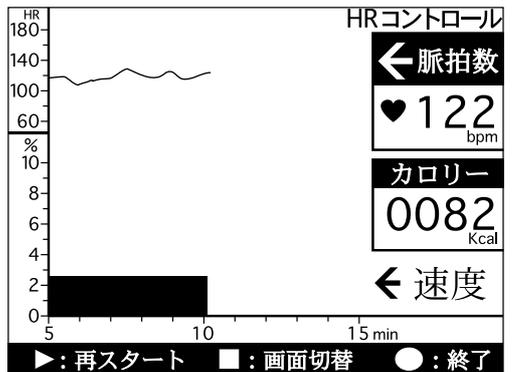
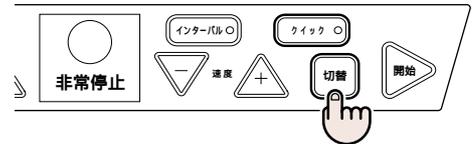
- ・ウォーミングアップが終了すると一度目標脈拍数に達してから、運動中の脈拍数に応じて自動的に傾斜を上げ下げしますので、脈拍数を維持したトレーニングが可能になります。
- ・速度は自動変速しませんので速度+ - ボタンで好みに応じて調整します。
- ・速度+ - ボタンは速度を0.1 km/h ずつ変更でき、1 ~ 18 km/h の範囲で増減できます。
- ・切替ボタンを押すと、傾斜画面から速度画面に切り替わります。横軸は1 ドットで3 秒を表わし、縦軸は5 ドットで0.5%を示します。

△注意 運動中に走行ベルト速度について行けないときは速度 - ボタンを押し、走行ベルト速度を下げてトレーニングを続けてください。それでも苦しい時は非常停止ボタンで終了してください。非常停止ボタンを押した場合は速やかに走行ベルトが停止し、液晶画面は初期画面になります。非常停止ボタンで止めたときは安全のため傾斜を維持したまま停止します。

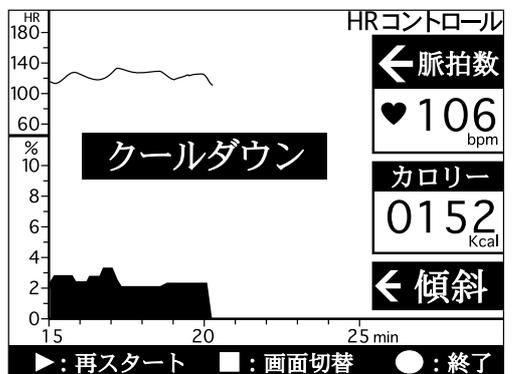
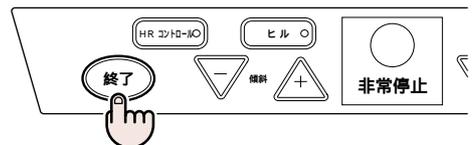
参考 液晶画面は最大 10 分間のデータを表示します。10 分を越えた時点で液晶画面はスクロールし、現時点の位置が画面中央に移動します。



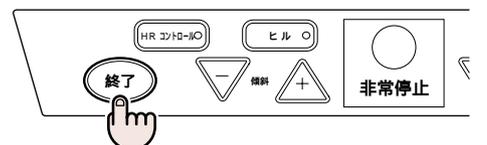
表示の切り替え



トレーニングの終了



プログラムの終了



6

トレーニング終了

- ・セットした運動時間になるとアラーム（ブザー音）が鳴ります。そのままトレーニングを続けることもできます。
- ・終了ボタンを押すとトレーニングが終了してクールダウンになります。速度と傾斜は最低値になります。

参考 間違えて終了ボタンを押した場合は、開始ボタンを押すと再スタートすることができます。速度と傾斜は最低値になっていますので、再スタートしたときは改めて速度+ ボタンで好みの速度まで上げてください。

- ・クールダウンを行なう場合は、そのまま続けてください。数値表示の距離、時間と液晶画面の消費カロリーは累積されます。5 分後、自動的に走行ベルトが停止しスクロール画面になります。5 分以内に終了ボタンを押すとすぐに停止してスクロール画面になります。

△注意 スクロール画面からクールダウン画面や運動画面には戻ることができません。

- ・グラフの速度、脈拍数の推移グラフは速度または傾斜+ - ボタンで自由にスクロールして見るができます。

7

プログラムを終了します

- ・終了ボタンを押すと、液晶画面は初期画面に戻ります。
- ・すべてを終了する場合は本体前面の電源スイッチを切ってください。

4

インターバルトレーニング

1 インターバルトレーニングプログラムを選択します

- ・ Chest Belt Heart Rate Sensor を装着し、トレーニング選択ボタンのインターバルを押してプログラムを選択します。

△注意 Chest Belt Heart Rate Sensor を装着しなくても使用できますが、危険が伴う場合がありますので Chest Belt Heart Rate Sensor を装着して運動することをお勧めします。

2 条件を入力します

- ・ 液晶画面に運動パターン、アラーム時間の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、図のようになりパターンの図と数字が点灯しています。

	初期値	設定範囲
運動パターン	1	1 ~ 3
運動時間	20分	0 ~ 99分

運動パターン

PRF 1 ダッシュ力養成 15秒運動 45秒休息
 PRF 2 スピード養成 30秒運動 30秒休息
 PRF 3 スタミナ養成 45秒運動 15秒休息



- ・ 運動パターンに応じて、液晶画面下部に速度パターン表示が出ます。
- ・ 最初に運動パターン入力画面が表示されます。
- ・ 速度または傾斜 + - ボタンを押すと数字を増減できます。
- ・ 切替ボタンを押すと次の入力画面に変わります。
- ・ 入力が終わり、切替ボタンを押すと入力した内容が確認できます。

△注意 入力途中で開始ボタンを押すと、すぐに運動が始まり走行ベルトが動き出すので注意してください。

参考 どの入力画面からでも開始ボタンを押すとすぐに運動が始められます。

3 プログラムを開始します

- ・ 自分の条件をセットできたら走行ベルトに乗り、開始ボタンを押してプログラムを開始します。
- ・ ブザーが鳴り走行ベルトが動きだします。

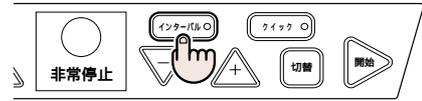
4 歩き始めます

- ・ 液晶画面に「ウォーミングアップスタート」と表示されます。走行ベルトに合わせゆっくりと歩き始めてください。
- ・ ウォーミングアップ中の3分間は自動的に速度を増加させインターバル運動の準備を始めます。速度が遅すぎるときは速度 + ボタンで速度を上げることができます。

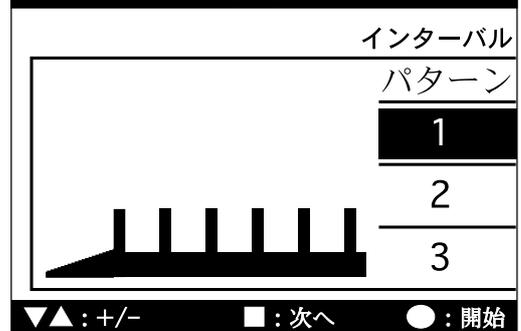
△注意 ウォーミングアップ中に速度を変更できますが9.6 km/h までしか上がりません。

- ・ 液晶画面下部に速度が表示されます。横軸は1ドットで3秒を表わし、縦軸は1ドットで0.1 km/h を示します。
- ・ 液晶画面上部にその時点の脈拍数が点灯します。縦軸は1ドットで2 bpm を示します。
- ・ 3秒毎に点滅するドット列が右へ移動し、トレーニングの進行状況を知らせます。
- ・ 開始ボタンを押してウォーミングアップをスキップした場合はウォーミングアップ表示は消えインターバル運動が始まります。スキップするタイミングによってインターバル開始時間が異なります。
 - 1分未満の時 : 開始1分後からインターバル運動が始まります。
 - 1~2分未満の時 : 開始2分後からインターバル運動が始まります。
 - 2分以上の時 : 開始3分後からインターバル運動が始まります。
- ・ 切替ボタンを押すと、速度画面から傾斜画面に切り替わります。横軸1ドットは3秒を表わし、縦軸5ドットで0.5% ずつで増減します。

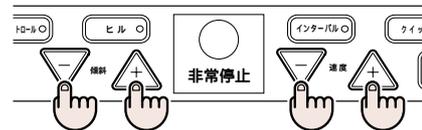
トレーニングプログラムの選択



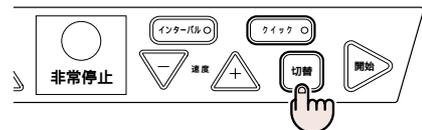
パターンを選択して下さい



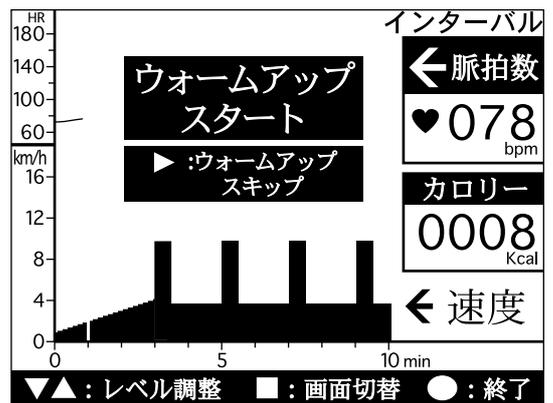
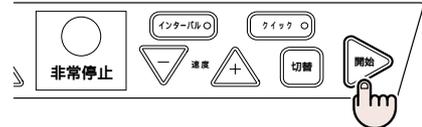
数字の増減



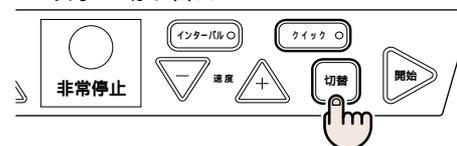
入力項目の移動



プログラムの開始



表示の切り替え



5

「運動」「休息」を繰り返しトレーニングを続けます

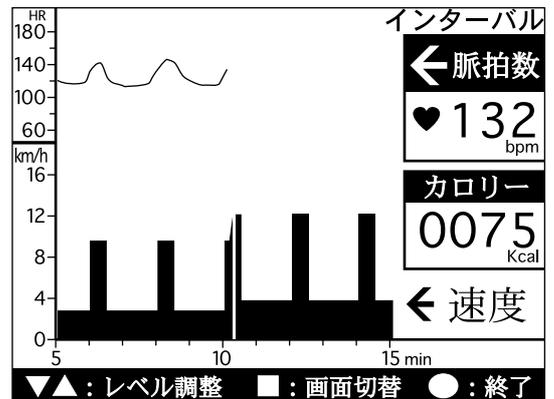
- ・走行ベルトの速度が運動パターンに応じて周期的に変化します。傾斜は自動で変化しません。
- ・「運動（最高速度）」の時は早く、「休息（最低速度）」の時はゆっくりと走行ベルト速度が変化します。
- ・速度 + - ボタンを押すことにより速度を 0.1 km/h ずつ変更でき、1 ~ 18 km/h の範囲で増減できます。

△注意 速度調整は休息（最低速度）の時でも可能ですが、休息時に変更する場合は運動（最高速度）時に思わぬ高速になる場合がありますので控えめに上げるよう注意してください。

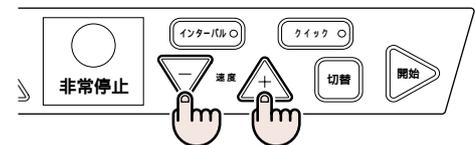
- ・傾斜 + - ボタンを押すと傾斜を 0.5% ずつ変更でき 0 ~ 12% の範囲で増減できます。好みの傾斜でトレーニングしてください。

△注意 運動中に走行ベルト速度について行けないときは速度 - ボタンを押し、走行ベルト速度を下げてトレーニングを続けてください。それでも苦しい時は非常停止ボタンで終了してください。非常停止ボタンを押した場合は速やかに走行ベルトが停止し、液晶画面は初期画面になります。非常停止ボタンで止めたときは安全のため傾斜を維持したまま停止します。

参考 液晶画面は最大 10 分間のデータを表示します。10 分を越えた時点で液晶画面はスクロールし、現時点の位置が画面中央に移動します。



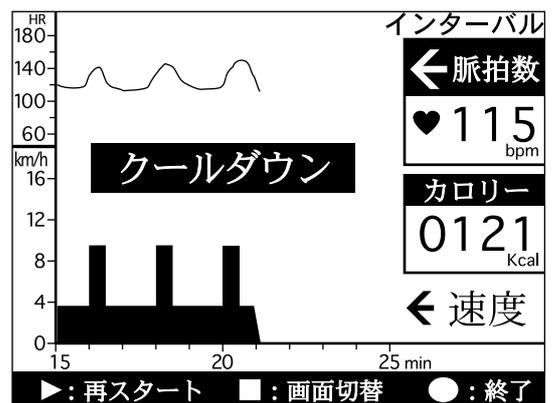
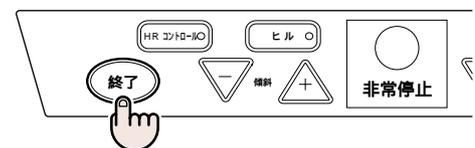
速度の増減



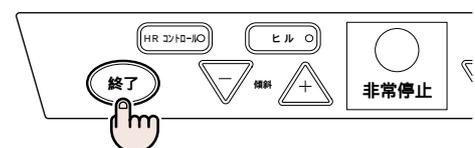
傾斜の増減



トレーニングの終了



プログラムの終了



6

トレーニング終了

- ・セットした運動時間になるとアラーム（ブザー音）が鳴ります。そのままトレーニングを続けることもできます。
- ・終了ボタンを押すとトレーニングが終了しクールダウンになります。速度と傾斜は最低値になります。

参考 間違えて終了ボタンを押した場合は、開始ボタンを押すことで再スタートすることができます。速度と傾斜は最低値になっていますので、再スタートしたときは改めて傾斜 + ボタンで好みの傾斜にしてください。

- ・クールダウンを行なう場合は、そのまま続けてください。数値表示の距離、時間と液晶画面の消費カロリーは累積されます。5 分後、自動的に走行ベルトが停止しスクロール画面になります。5 分以内に終了ボタンを押すとすぐに停止してスクロール画面になります。

△注意 スクロール画面からクールダウン画面や運動画面には戻ることができません。

- ・液晶画面の速度、脈拍数の推移グラフは速度または傾斜 + - ボタンで自由にスクロールして見るができます。

7

プログラムを終了します

- ・終了ボタンを押すと、液晶画面は初期画面に戻ります。
- ・すべてを終了する場合は本体前面の電源スイッチを切ってください。

ヒルプロファイルトレーニング

1 ヒルプロファイルトレーニングプログラムを選択します

・ Chestベルト心拍センサーを装着し、トレーニング選択ボタンのヒルを押してプログラムを選択します。

△注意 Chestベルト心拍センサーを装着しなくても使用できますが、危険が伴う場合がありますのでChestベルト心拍センサーを装着して運動することをお勧めします。

トレーニングプログラムの選択



2 条件を入力します

・ 液晶画面に運動パターン、アラーム時間の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、図のようになりパターンの図と数字が点灯しています。

	初期値	設定範囲
運動パターン	1	1 ~ 3
運動時間	20分	0 ~ 99分

運動パターン

PRF1 ロッキー PRF2 カスケード PRF3 ピレネー

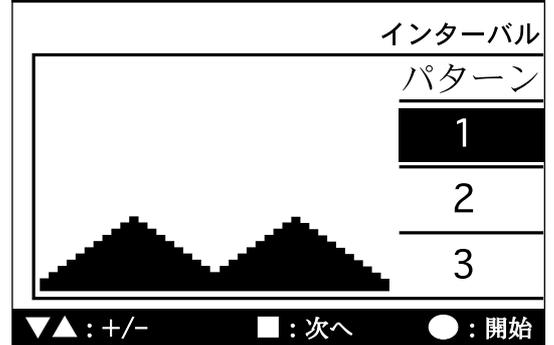


- ・ 運動パターンに応じて液晶画面下部に速度パターン表示が出ます。
- ・ 最初に運動パターン入力画面が表示されます。
- ・ 速度または傾斜 + - ボタンを押すと数字を増減できます。
- ・ 切替ボタンを押すと次の入力画面に変わります。
- ・ 入力が終わり、切替ボタンを押すと入力した内容が確認できます。

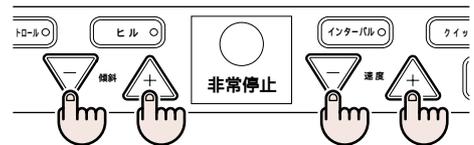
△注意 入力途中で開始ボタンを押すと、すぐに運動が始まり走行ベルトが動き出すので注意してください。

参考 どの入力画面からでも開始ボタンを押すとすぐに運動が始めます。

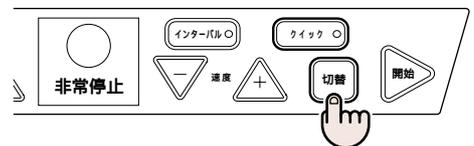
パターンを選択して下さい



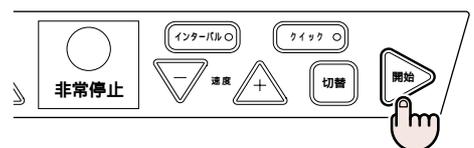
数字の増減



入力項目の移動



プログラムの開始



3 プログラムを開始します

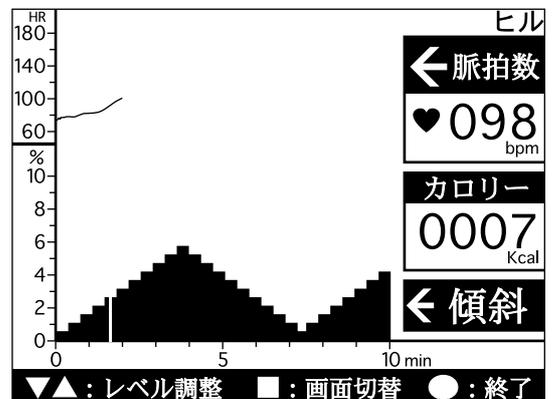
- ・ 自分の条件をセットできたら走行ベルトに乗り、開始ボタンを押してプログラムを開始します。
- ・ ブザーが鳴り走行ベルトが動きだします。

4 歩き始めます

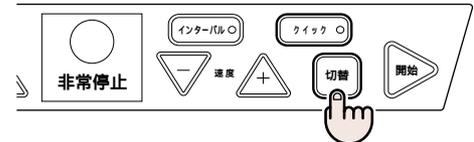
・ 液晶画面にヒルのパターンが表示されます。走行ベルトに合わせゆっくりと歩き始めてください。

参考 ヒルプロファイルトレーニングにはウォーミングアップ機能はありません。

- ・ 速度 + ボタンで好みの速度に走行ベルトを調整します。
 - ・ 液晶画面下部に傾斜が表示されます。横軸は1ドットで3秒を表わし、縦軸は5ドットで0.5%を示します。
 - ・ 液晶画面上部にその時点の脈拍数が点灯します。縦軸は1ドットで2 bpm を示します。
 - ・ 3秒毎に点滅するドット列が右へ移動し、トレーニングの進行状況を知らせます。
- ・ 切替ボタンを押すと、傾斜画面から速度画面に切り替わります。横軸1ドットは3秒を表わし、縦軸1ドットは0.1 km/h を示します。



表示の切り替え



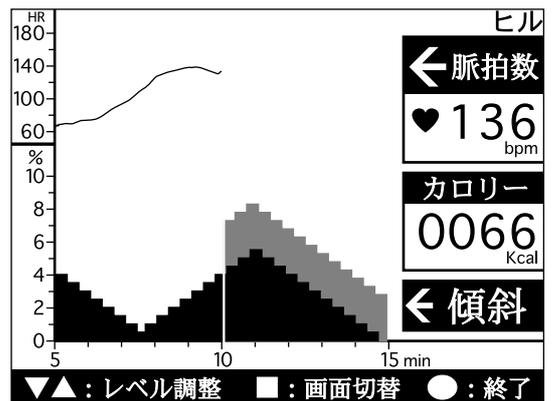
5

トレーニング続けます

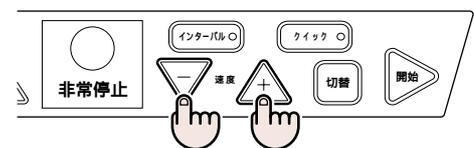
- ・パターンに応じて自動的に傾斜が変化します。速度は自動変速しません。
- ・山の頂上に近づく程、傾斜がきつく低い位置は緩やかになるように変化します。
- ・速度+ - ボタンを押すと速度を 0.1 km/h ずつ変更でき 1 ~ 18km/h の範囲で増減できます。
- ・傾斜+ - ボタンを押すと傾斜を 0.5% ずつ変更でき、元の山形状から増減することができます。それに伴いこれから運動する部分も変更されます。
- ・山形状は、15 分で 1 セットになっています。15 分を過ぎると同じ山形状が現れて繰り返されます。

注意 運動中に走行ベルト速度について行けないときは速度 - ボタンを押し、走行ベルト速度を下げてトレーニングを続けてください。それでも苦しい時は非常停止ボタンで終了してください。非常停止ボタンを押した場合は速やかに走行ベルトが停止し、液晶画面は初期画面になります。非常停止ボタンで止めたときは安全のため傾斜を維持したまま停止します。

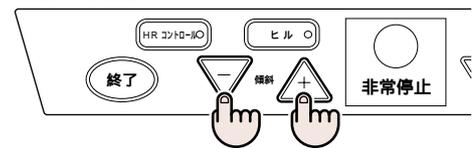
参考 液晶画面は最大 10 分間のデータを表示します。10 分を越えた時点で液晶画面はスクロールし、現時点の位置が画面中央に移動します。



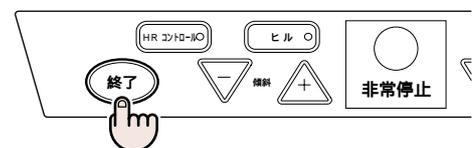
速度の増減



傾斜の増減



トレーニングの終了



6

トレーニング終了

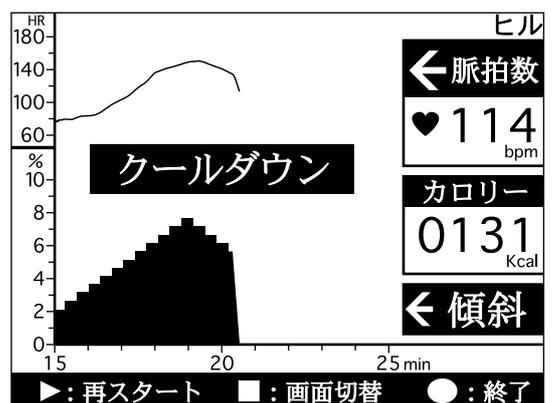
- ・セットした運動時間になるとアラーム（ブザー音）が鳴ります。そのままトレーニングを続けることもできます。
- ・終了ボタンを押すとトレーニングが終了しクールダウンになります。速度と傾斜は最低値になります。

参考 間違えて終了ボタンを押した場合は、開始ボタンを押すと再スタートすることができます。速度と傾斜は最低値になっていますので、再スタートしたときは改めて速度+ボタンで好みの速度に上げてください。

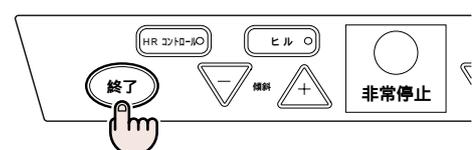
- ・クールダウンを行なう場合は、そのまま続けてください。数値表示の距離、時間と液晶画面の消費カロリーは累積されます。5 分後、自動的に走行ベルトが停止しスクロール画面になります。5 分以内に終了ボタンを押すとすぐに停止してスクロール画面になります。

注意 スクロール画面からクールダウン画面や運動画面には戻ることができません。

- ・液晶画面の速度、脈拍数の推移グラフは速度または傾斜+ - ボタンで自由にスクロールして見るすることができます。



プログラムの終了



7

プログラムを終了します

- ・終了ボタンを押すと、液晶画面は初期画面に戻ります。
- ・すべてを終了する場合は本体前面の電源スイッチを切ってください。

6

クイックスタート (マニュアルトレーニング)

- △注意** ・ Chestベルト心拍センサーを装着しなくても使用できますが、危険が伴う場合がありますのでChestベルト心拍センサーを装着して運動することをお勧めします。
- ・ クイックスタートはトレーニング選択ボタンのクイックを押すと、すぐに走行ベルトが動き始めるので注意してください。

1 クイックスタートプログラムを選択し歩き始めます

- ・ Chestベルト心拍センサーを装着し、トレーニング選択ボタンのクイックを押してクイックスタートプログラムを選択します。
- ・ ブザーが鳴り、走行ベルトが動きだします。
- ・ 液晶画面はクイックスタートの運動画面に替わります。走行ベルトに合わせゆっくりと歩き始めてください。

参考 クイックスタートにはウォーミングアップ機能はありません。

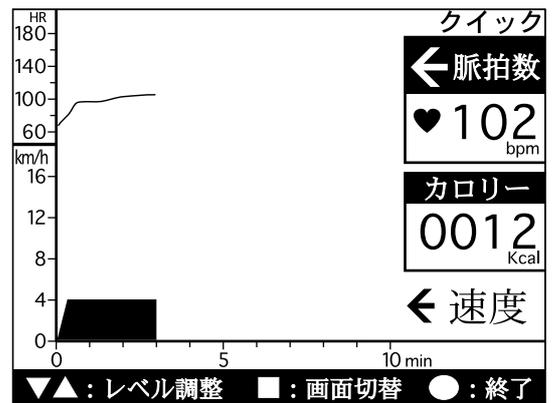
- ・ 速度 + ボタン、傾斜 + ボタンで好みの速度・傾斜に走行ベルトを調整してください。
- ・ 速度 + - ボタンを押すと速度を 0.1 km/h ずつ変更でき 1 ~ 18 km/h の範囲で増減できます。
- ・ 傾斜 + - ボタンを押すと傾斜を 0.5% ずつ変更でき 0 ~ 12% の範囲で増減できます。
 - ・ 液晶画面下部に速度が表示されます。横軸は1ドットで3秒を表わし、縦軸は1ドットで0.1 km/hを示します。
 - ・ 液晶画面上部にその時点の脈拍数が点灯します。縦軸は1ドットで2 bpmを示します。
 - ・ 3秒毎に新たなドット列が右へ現れ、トレーニングの進行状況を知らせます。
- ・ 切替ボタンを押すと、速度画面から傾斜画面に切り替わります。縦軸は5ドットで0.5%を示します。

△注意 運動中に走行ベルト速度について行けないときは速度 - ボタンを押し、走行ベルト速度を下げてトレーニングを続けてください。それでも苦しい時は非常停止ボタンで終了してください。運動中、非常停止ボタンを押した場合は速やかに走行ベルトが停止し、液晶画面は初期画面になります。

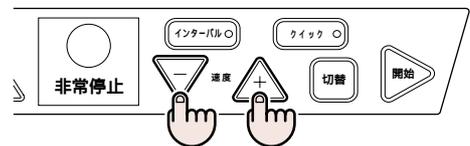
非常停止ボタンで止めたときは安全のため傾斜を維持したまま停止します。

参考 液晶画面は最大10分間のデータを表示します。10分を越えた時点で液晶画面はスクロールし、現時点の位置が画面中央に移動します。

トレーニングプログラムの選択



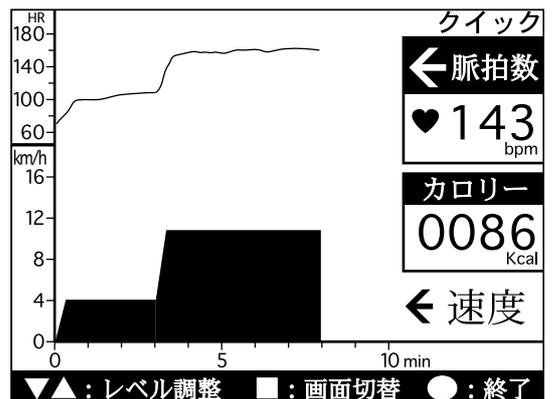
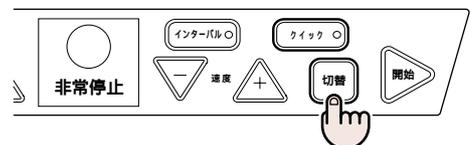
速度の増減



傾斜の増減



表示の切り替え



2

トレーニング終了

- ・やめたい時に終了ボタンを押すとトレーニングが終了しクールダウンになります。速度と傾斜は最低値になります。

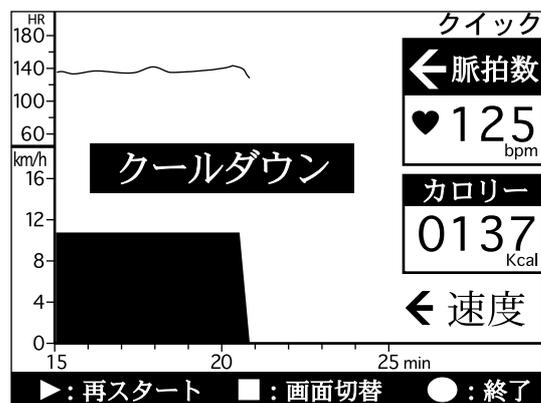
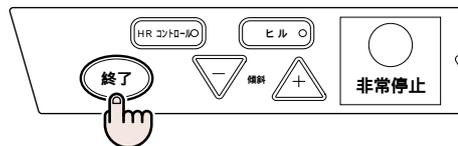
参考 ・クイックスタートにアラーム（ブザー音）はありません。

- ・間違っただけで終了ボタンを押した場合は、開始ボタンを押すことで再スタートすることができます。速度と傾斜は最低値になっていますので、再スタートしたときは改めて速度+ボタンで好みの速度に上げてください。
- ・クールダウンを行なう場合は、そのまま続けてください。数値表示の距離、時間と液晶画面の消費カロリーは累積されます。5分後、自動的に走行ベルトが停止しスクロール画面になります。5分以内に終了ボタンを押すとすぐに停止してスクロール画面になります。

注意 スクロール画面からクールダウン画面や運動画面には戻ることができません。

- ・液晶画面の速度、脈拍数の推移グラフは速度または傾斜+-ボタンで自由にスクロールして見ることができます。

トレーニングの終了

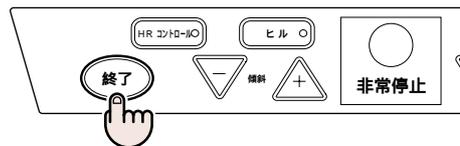


3

プログラムを終了します

- ・終了ボタンを押すと、液晶画面は初期画面に戻ります。
- ・すべてを終了する場合は本体前面の電源スイッチを切ってください。

プログラムの終了



7

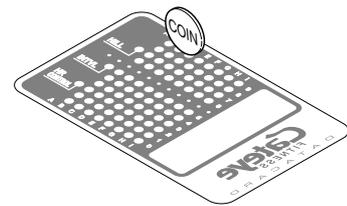
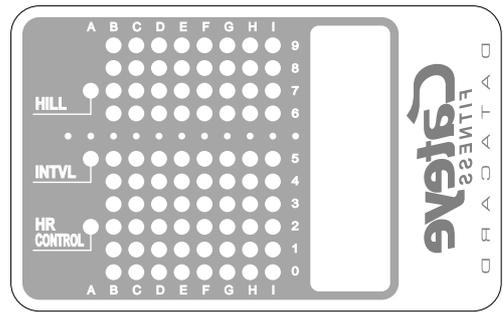
データカードの作り方

このデータカードに運動条件を記録しておくことで、コントロールユニットのカードインレットに差し込むだけでその条件がセットでき、ボタン操作の必要がありません。

カードを差し込み個人データを確認後、開始ボタンを押すだけでプログラムを始めることができます。

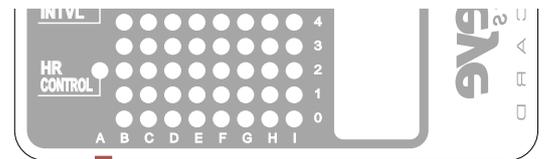
このデータカードに条件を記録するためには、カード裏面の所定の位置の銀色部分をコインなどで削り取り、その位置を操作ユニット内の光センサーが感知できるようにします。さあ自分自身のデータカードを作ってみましょう。

- △注意**
- ・データカードは一つの運動条件ごとに一枚必要です。複数の条件を記録することはできません。
 - ・データカードの表面には保護フィルムが付いています。運動条件を記録した後、保護フィルムは剥がしてください。
 - ・クイックスタートはデータカードの使用はできません。



1 プログラムを決めます

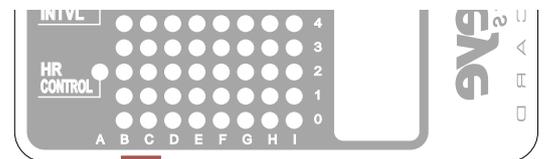
- ・「A」欄はプログラムを指定します。



2

年齢を指定します (HR コントロールトレーニングのみ)

- ・「B」「C」欄は年齢を指定します。
- ・「B」欄は年齢の10の桁を「C」欄は1の桁を意味します。

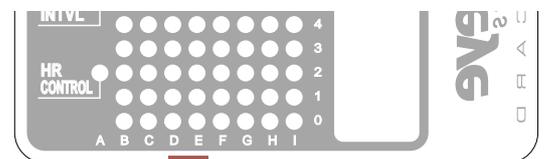


3

運動時間 (アラーム時間) を指定します

(全てのトレーニングで入力します)

- ・「D」「E」欄は運動時間を指定します。
- ・「D」欄は運動時間(分)の10の桁を「E」欄は1の桁を意味します。

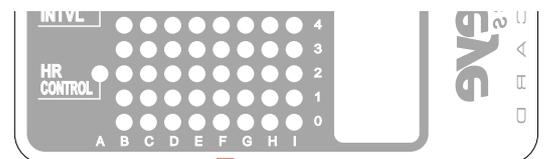


4

運動パターンを指定します

(ヒルプロファイル、インターバルに使用します)

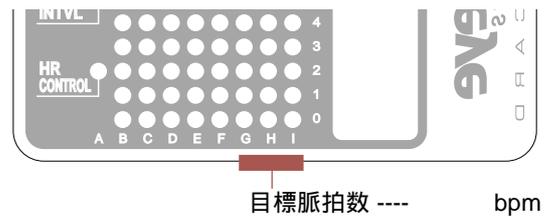
- ・「F」欄は運動パターンを指定します。プログラムにより指定内容が違います。



5

目標脈拍数を指定します (HR コントロールトレーニングのみ)

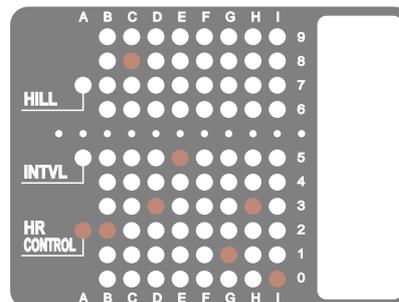
「G」「H」「I」欄は目標脈拍数を指定します。「G」欄に 100 の桁、「H」欄に 10 の桁、「I」欄に 1 の桁をそれぞれ指定します。



データカード作成見本

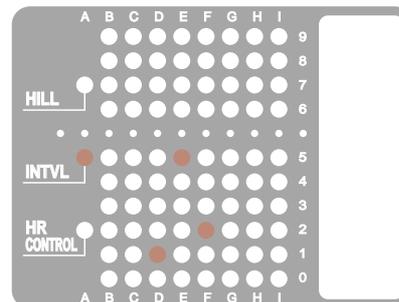
HRコントロールトレーニングの場合

年齢 : 28 才
時間 : 35 分
目標脈拍数 : 130 拍 / 分



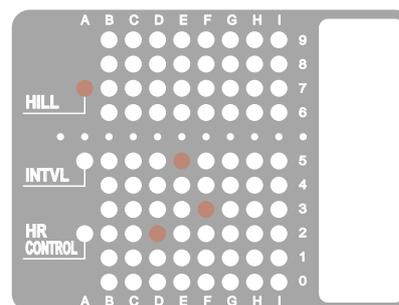
インターバルトレーニングの場合

時間 : 15 分
パターン : PRF 2



ヒルプロファイルトレーニングの場合

時間 : 25 分
パターン : PRF 3



データカード取扱上の注意

- △注意** ・カードは正しい取り扱ってください。折り曲げたり、濡らしたりしないでください。
- ・カード裏面の銀色部分は指定部分以外の所をむやみにこすらないでください。センサーが感知できなくなります。
 - ・削り取った銀色部分のカスはきれいにふき取ってください。
 - ・カードに記録した内容や使う人の名前などを、メモスペースに記入しておくと便利です。
 - ・カードをカードインレットに差し込んだときにグラフ画面に「カードエラー」と表示される場合は、削り取る位置が間違っていたり不必要なところが削られていると考えられます。間違えて削り取った場合は、タイプ修正液などで透明部分を塞いでください。カードを光にかざし、塞いだ部分に光が通らなければ正常に使えます。

リファレンス編

1	チェストベルト心拍センサーのメンテナンス	38
2	知っておくと便利な機能	39
3	トラブルと処理	40
4	取扱上の注意	41
5	保証修理サービス / 別売部品	42
6	製品仕様	43

1

チェストベルト心拍センサーのメンテナンス

△警告 取り出した電池は、幼児の手の届かないところに置き、正しく処理してください。万一飲み込んだときは、すぐに医者と相談してください。

電池の交換

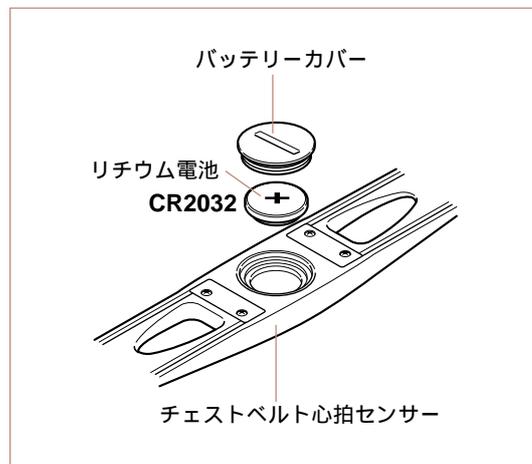
参考電池寿命：1日1時間身体に装着した場合 約2年

電池寿命はあくまで目安であり、使用状況によって著しく違う場合もあります。

- △注意**
- ・チェストベルト心拍センサーは、身体に装着すると電源を消費します。心拍計測を行わないときは、外すように心がけましょう。
 - ・防水性能を維持するためにはバッテリーカバーのパッキングが重要です。閉める時に正しくはまっているか確認してください。

あらかじめモニター用電池が装着済みです。電池の寿命がきたら次の手順で交換します。

1. チェストベルト心拍センサー裏面にあるバッテリーカバーをコインなどで外します。
2. 新しいリチウム電池(CR2032)と交換します。図のように+側が見えるようにいれます。
3. バッテリーカバーをしっかりと閉めます。



電極ベルトの交換

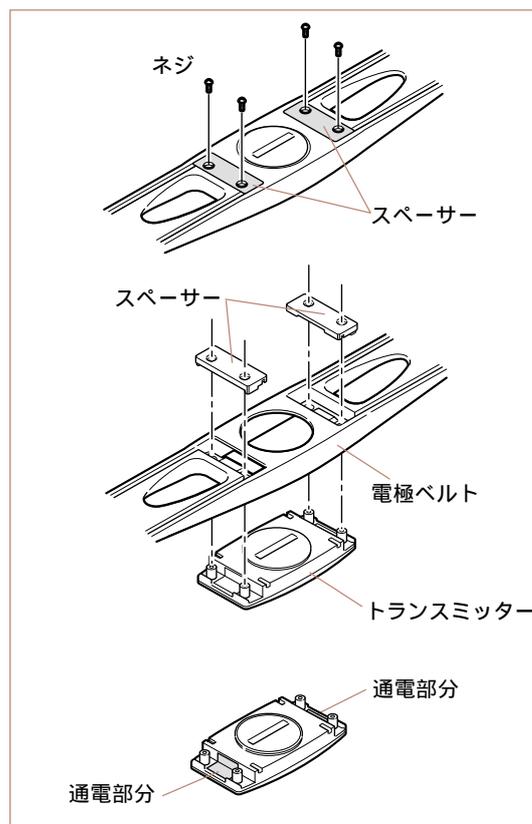
長時間の使用で電極ベルトは劣化します。外観上ヒビが入ったり、計測ミスを起こすときは、次の手順で交換してください。

1. チェストベルト心拍センサー裏面の4本のネジをゆるめて外します。
2. スペースを外し、トランスミッターを電極ベルトから分離します。
3. 新しい電極ベルトに分離したトランスミッターをはめ込みます。はめ込む前にトランスミッターの通電部分(2ヶ所)の汚れを良くふき取ってください。

△注意 通電部分に汚れが付着していると心拍を感知しない場合があります。

4. トランスミッターの左右にスペースをはめ、4本のネジでしっかりと締め込んでください。

参考 電極ベルト交換時に、合わせて電池交換の時期の確認も行いましょう。



チェストベルト心拍センサーのメンテナンス

日ごろのお手入れは次のように行ってください。

- ・チェストベルト心拍センサーが汚れた場合は水で洗い流すか、薄めた中性洗剤でしめらせた柔らかい布で拭いた後、乾拭きします。ベンジン・アルコールなどの有機溶剤は表面を傷めますので使わないでください。
- ・装着ベルトは特に汗がしみ込むので放置すると不衛生的です。中性洗剤で洗浄してください。

2

知っておくと便利な機能

累積距離の確認ができます

走行ベルトの交換時期の目安となる累積距離を知ることができます。

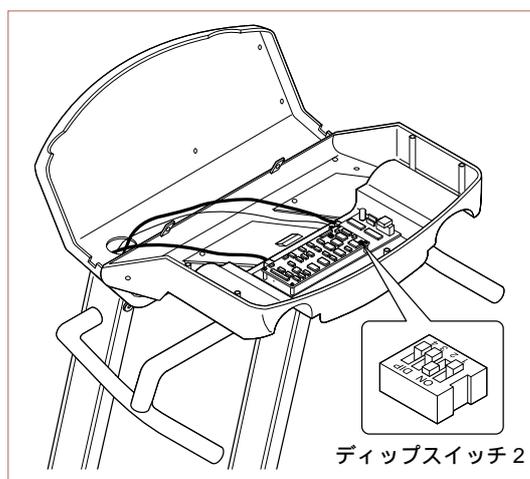
- ・初期画面で速度 + ボタンと傾斜 + ボタンを3秒間同時に押し続けると累積距離確認に移行し、距離表示に過去累積した距離を表示します。確認した後、非常停止ボタンを押すことで初期画面に戻ります。
- ・走行ベルトを交換したら次回交換時期の目安にするために累積距離をリセットすることができます。もちろんリセットせずに交換時期の距離を記録し累積を継続することもできます。累積距離をリセットするには、累積距離確認画面中に切替ボタンと終了ボタンを同時に押すことでリセットできます。
- ・非常停止ボタンで元の画面にもどります。

言語を切り替えることができます

- ・スタート編10ページを参照し、コントロールユニット内部のディップスイッチで、日本語を「英語、フランス語、スペイン語」に切り替えることができます。
- ・日本語仕様の場合は、ディップスイッチ2 (SW2) の2番目が「ON」、その他が「OFF」に設定されています。
- ・ディップスイッチの「3」「4」は、使用しません。
- ・ディップスイッチを変更して電源スイッチを入れ直した後に、設定は変更されます。

ディップスイッチ2 (SW2)

No.1:ON	No.2:ON	英語
No.1:ON	No.2:OFF	フランス語
No.1:OFF	No.2:ON	日本語
No.1:OFF	No.2:OFF	スペイン語

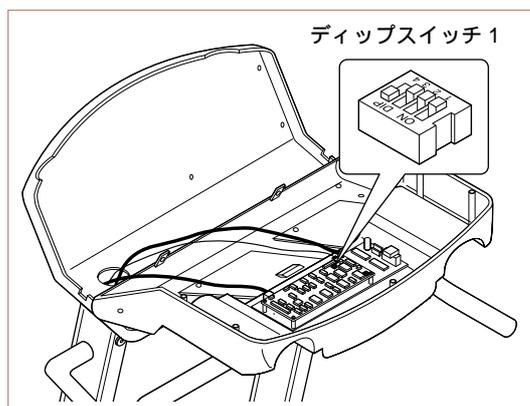


Km/h と mile/h を切り替えることができます

- ・スタート編10ページを参照し、コントロールユニット内部のディップスイッチで、Km/h と mile/h を切り替えることができます。
- ・ディップスイッチ1 (SW1) の4番目が「ON」の場合 Km/h となり「OFF」で mile/h と切り替えることができます。
- ・ディップスイッチの「1」「2」「3」は、使用しません。
- ・ディップスイッチを変更して電源スイッチを入れ直した後に、設定は変更されます。

ディップスイッチ1 (SW1)

No.4:ON	Km/h
No.4:OFF	mile/h

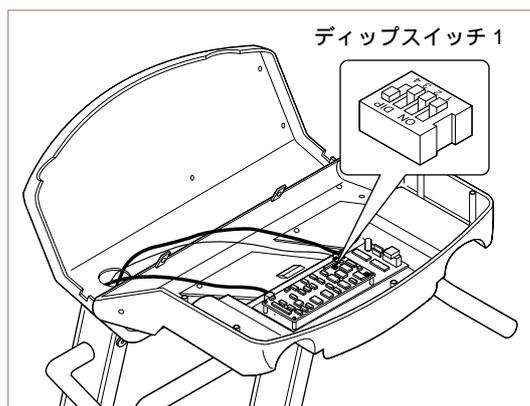


セーフティキー機能の設定

- ・スタート編10ページを参照しコントロールユニットを開けて切替えます。
- ・ディップスイッチ1 (SW1) の1番目をON側にするとセーフティキー機能が作動になります。OFF側にするとセーフティキー機能は解除されます。
- ・ディップスイッチの「2」「3」「4」は、使用しません。
- ・ディップスイッチを変更して電源スイッチを入れ直した後に、設定は変更されます。

ディップスイッチ1 (SW1)

No.1:ON	セーフティキー機能作動
No.1:OFF	セーフティキー機能解除



3

トラブルと処理

トラブルと処理

次の場合は故障ではありません。修理を依頼される前に一度ご確認ください。

トラブル	チェック項目	対策
液晶表示がまったく出ない	電源は接続されていますか？	コンセントを差し込んでいるか確認します
	電源スイッチはONになっていますか？	電源スイッチをONにします
	ケーブルコード類は正しく差し込まれていますか？	モーターカバー内部の基板にケーブルコードを正しく接続してください
	セーフティキー機能が働いていませんか？	セーフティキーまたはカードを差し込んでください
	ブレーカーが落ちていませんか？	本体前方のスイッチの横にブレーカーが落ちた場合に復帰させる押しボタンがありますので押してください
データカードを差し込んでも「カードエラー」や異常な表示しかでない	カードは正しく差し込まれていますか？	矢印を上に向け、その方向にゆっくりと差し込んでください
	複数のプログラムを選択したり、必要以外の部分を削り取っていませんか？	34ページを参照し、カードの条件記録を正しく行ってください
脈拍数がゼロのまま計測しない 脈拍数が異常に増加する	チェストベルト心拍センサーを正しく装着していますか？	12ページを参照し、チェストベルト心拍センサーの装着を正しく行ってください
	チェストベルト心拍センサーの電池が切れていませんか？	38ページを参照し、チェストベルト心拍センサーの電池の交換を行ってください
	距離が離れすぎていませんか？	コントロールユニットから80センチ以上離れると受信感度が悪くなりますのでボタンに手が届く位置で運動してください
	電極ベルトが傷んでいませんか？	38ページを参照し、電極ベルトを交換してください
画面表示（言語）がおかしい	ディップスイッチの位置が違っていませんか？	39ページを参照し、コントロールユニット内部ディップスイッチを確認してください
HR コントロールトレーニングの途中で運動が終わってしまう	トレーニング中、上限脈拍数を越え上限脈拍アラーム機能が働いていませんか？	上限脈拍数を越えると危険脈拍数に達したと機械が判断し安全装置が働き自動的に速度と傾斜を最低にします しばらく休んでください
	年令・上限脈拍数の設定は正しいですか？	年令と上限脈拍数を正しくセットし、不必要に上限脈拍数に達しないようにします
走行ベルトがどちらかに片寄っているまたはこすれている	走行ベルトの片寄り調整はしていますか？	10ページを参照し、走行ベルトが左右バランスよくなるように調整を行います
走行ベルトが異常な動きをする	1つの電源コンセントに複数の機器を接続されていませんか？	電圧の関係です 電源は直接壁面等の電源コンセントからとり、たこ足配線はしないでください

4

取扱上の注意

取扱上の注意

未永くご愛用いただくために、次のことをお守りください。

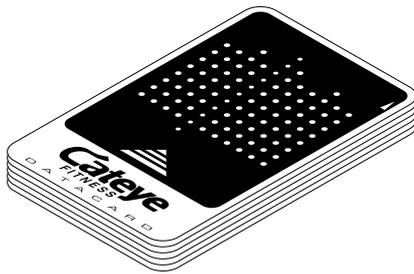
- △注意 ・ 本体やコントロールユニットは分解しないでください。故障した場合は、弊社またはお買上になった販売店にご相談ください。
- ・ 高温多湿のところ、水のかかるような所でのご使用はお避けください。
- ・ 電源ケーブルはていねいに取り扱いってください。引っ張ったりするとコードが断線することがあります。
- ・ 電源プラグは直接壁面等の電源コンセントに接続してください。延長コード等で複数台を接続したとき、電圧の関係で正常に作動しない場合があります。
- ・ 使用しないときは電源スイッチをオフにし、電源ケーブルをコンセントから抜いておいてください。
- ・ 走行ベルトがこすれている場合、走行ベルトの消耗が早くなります。ご使用前に走行ベルトの調整を実施してください。
- ・ 本体をシンナー、ケロシン、ガソリン、アルコールなどの有機溶剤で拭かないでください。汚れたときは中性洗剤を含んだ布で拭いた後、乾いた布でよくカラ拭きしてください。
- ・ 本体を直射日光の当たるような所に置かないでください。

保証修理サービスについて

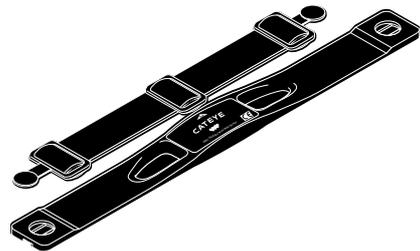
- ・株式会社キャットアイはお買い上げいただいたトレッドミル EC-T220 が、お買上の日から1年間、通常の使用状態において材質および製造上の欠陥により万一故障したときは、別紙保証書記載の内容で商品 / 装置の修理・交換を致します。
- ・保証修理サービスが必要となられた際は、弊社又はお買上になった販売店にご相談ください。
- ・保証対象は本体のみで、チェストベルト心拍センサーなどの付属品は対象とはなりません。

付属部品・消耗部品

データカード 10枚入り
(部品 NO.0298200)



チェストベルト心拍センサーキット
(1699806)



交換用電極ベルト (1699826)



装着ベルト (1699816)



リチウム電池 CR2032
(1665150)





製品仕様

項目	仕様		
電源	家庭用電源 (A C 100 V)		
消費電力	最大 1200 W		
モーター	2.5 馬力 D C モーター		
表示方式	液晶画面	バックライト付フルドット液晶表示 (320 × 240 ドット)	
	数値表示	緑色 L E D 表示	
表示機能	液晶画面	有効表示範囲	
	脈拍数	折れ線グラフ表示 数値表示	60 ~ 180bpm 0 (35) ~ 199bpm
	消費カロリー	数値表示	0 ~ 999 K cal (推定計算値)
	速度	棒グラフ表示 (現時点点滅)	1.0 ~ 18.0 K m / h
	傾斜	棒グラフ表示 (現時点点滅)	0 ~ 12.0 %
	操作指示	ボタン操作に連動し次操作を表示	
	その他	運動終了後、記憶画面スクロール可能	
	数値表示		
	傾斜	0 ~ 12.0 % (0.5 %)	
	速度	1.0 ~ 18.0 K m / h (0.1 K m / h)	
	時間	00 分 00 秒 ~ 99 分 59 秒	
	距離	0.00 ~ 99.99 K m	
	データ入力方式	光カード方式 (専用カード使用) 及び押しボタン方式	
	脈拍測定方式	チェストベルト方式 (ボーラ対応)	
安全装置	1: 押しボタンによる非常停止		
	2: セーフティキーでの非常停止 (ディップスイッチにより作動 / 解除切替え)		
運動プログラム	プログラム	仕様	
	クイックスタート (マニュアル)	速度・傾斜が一定のトレーニング (ボタン操作により変更可能)	
	ヒルプロファイル	3 種類の運動パターン (傾斜変化) より選択	
	インターバル	3 種類の運動パターン (速度変化) より選択	
	HR コントロール	脈拍数が一定のトレーニング プログラム設定範囲 : 最大 H R 55 ~ 85 % 上限脈拍アラーム付き : ブザー音にて報知し最低速度に減速	
アラーム機能	設定時間をブザー音にて報知		
ブザー音	押しボタン操作音、トレーニング開始音		
使用体重制限	180 K g		
寸法 / 重量	全長	2031 mm	
	全幅	710 mm	
	高さ	1466 mm	
	走行範囲	510 × 1520 mm (幅 × 長さ)	
	重量	120 K g	
	部品仕様	走行板	厚さ 25.4mm 高級業務用、両面使用可能 ワックス練り込みタイプ (長寿命設計)
クッション		ゴム製クッション × 8	
走行ベルト		2 重構造式ウレタン素材 (高伝動タイプ)	
ローラー		60mm クラウンローラー (高級業務用大型タイプ)	
ベルト駆動部		クラウンローラー & 内蔵式ガイド	
傾斜作動装置		リニアアクチュエータ使用	
ハンドルバー		表面処理に合成ゴム使用 (素材は鋼管)	
ドリンクホルダー		1.5 リットルのペットボトル、その他小物置き	

Design Pat. Pending

仕様および外観は改良のため予告なく変更することがあります。

- ・「キャットアイ」は (株) キャットアイの登録商標です。
- ・この製品は日本仕様となっております。海外ではご使用にならないでください。
海外向けの製品については直接弊社へご相談ください。



株式会社 キャットアイ

〒 546 大阪市東住吉区桑津 2 丁目 8 番 25 号

PHONE: (06) 6719-2638

FAX: (06) 6719-2362