

MD-100 (J)

電動ミニウォーカー

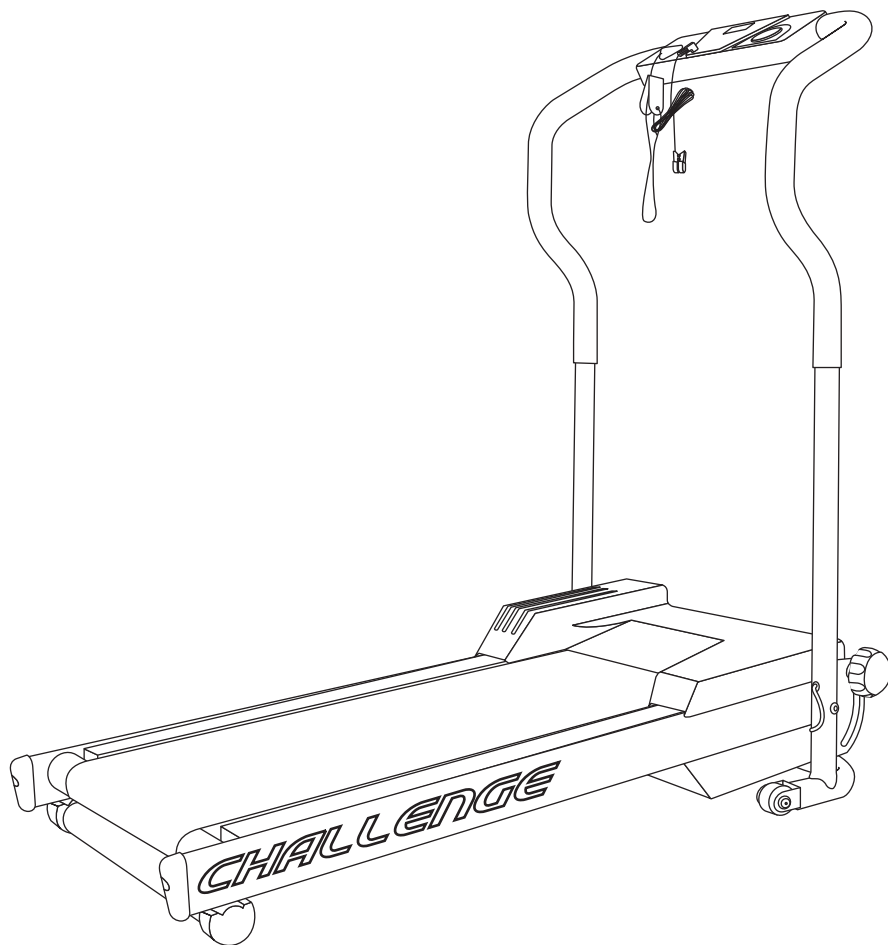
組立・取扱説明書

この度は本商品をお買い求め頂き誠にありがとうございました。

- ・ご使用になられる前にこの取扱説明書を最後までお読みになり、内容を良く理解してから正しくご使用下さい。
- ・この取扱説明書はご使用になる方が何時でも見れるよう商品付近に大切に保管して下さい。ご不明な点が有れば、その都度お読み直し頂き正しくご使用下さい。
- ・ご使用前に必ず各固定部のボルト、ナットや固定ピン等の点検を行い、しっかり固定できているかご確認をお願いします。

〈目次〉

安全にお使いいただくために	2
お客様へお願い	3
梱包内容	4
各部名称	5
組立方法	6、7
電動ウォーカーの使用方法	8
コンピューターの機能と表示	9
トレーニングアドバイス	10
折りたたみ方法	11
安全ヒューズ交換	11
お手入れ方法	11
廃棄方法	11
故障かな？と思ったら	12
お客様お問い合わせ番号	12
保証書	12



安全にお使いいただくために

本商品は家庭用です。この項目をよくお読みの上、正しくお使いください。
この「安全にお使いいただくために」をよくお読みの上、正しくお使いください。
この取扱説明書にない目的・方法ではお使いにならないでください。

警告とご注意



〈ご使用上のご注意〉

- ⊘ 次のような方はご使用をご遠慮ください。
 - 妊婦や生理中、心臓障害気管支系疾患等、安静が必要な方。
 - 医師の診断で運動を止められている方や発熱や過労などで体調が優れない方。
 - 体重が100kg以上の方。
 - 運動中に体に変調や異常を感じた場合は直ちに使用を中止し医師にご相談ください。
- ⚠ ご使用時の服装の注意と準備運動の励行でケガの予防。
 - ゴム底の運動靴を履き、体が動きやすい服装でご利用下さい。運動前には軽い準備運動を行い運動後は整理体操をそれぞれ5分程度行って体調を整えて下さい。
- ⊘ 次のような方は保護者が付き添ってご使用ください。
 - お年寄り、お子様、体の不自由な方、リハビリ用としてご使用になる場合。また、危険防止のため、ご使用中には小さなお子様が近づかないようにしてください。

〈取扱上の注意〉

- ⚠ 傷を付けないように取扱い時や設置場所にご注意下さい。
 - 折り畳み時や使用時には床面を保護するマットなどの上でご使用下さい。
- ⚠ ご使用前にご確認下さい。
 - ご使用前に必ず各固定ボルト、ナットや固定ピン等の点検を行い、しっかり固定出来ているかのご確認をお願いします。
 - ・
- ⊘ 本商品は家庭用です。
 - 本商品は一般家庭用ですので業務用としてやまた、不特定多数の方が使用する目的の場所では使用しないで下さい。
 - ・
- ⚠ 万一商品が濡れた場合は
 - サビや故障の原因となります。また、滑りやすくなりますので乾いた布などで速やかに拭き取って下さい。
 - ・

- ⊘ 次の場所には設置・保管をしないで下さい。
 - 斜めに傾いたり滑りやすい恐れのある不安定な場所や振動の多い場所。
 - 油煙や湯気、湿気や埃の多い場所。風通しの悪い場所。
 - 極端に高温や低温になる場所。直射日光の当たる場所や熱器具の近く。
- ⊘ 不当な修理・分解・改造をしないで下さい。
 - 不当な修理・分解・改造は破損・故障・ケガの原因となり大変危険です。
- ⊘ 異物はいれないで下さい。
 - メーターや本体の内部に異物はいれないで下さい。
異物が入ったまま使用すると故障の原因となります。
特にお子様のいるご家庭では注意して下さい。
- ⊘ 本機から降りる際は急に降りないで下さい。
 - 本機ごと倒れる恐れがございます。ご注意下さい。
- ! 傷を付けないようにご注意下さい。
 - 廊下やフローリング、畳の部屋で組立やご使用になると、床に傷を付ける場合があります。
必ずカーペットなどを敷き、傷を付けないようご注意下さい。

お客様へお願い

本商品をご家庭で手軽にご使用頂けるように設計されたトレーニング器具です。トレーニングジムや多人数でのご使用には不適切です。あらかじめご了承下さい。

■
荷物の取扱いには十分な注意を致しておりますが、何分にも海外からの輸入品ですので、輸送途中に細かな傷や汚れ等が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

■
本商品は大量生産をしており、検査のために組み立て傷が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

■
商品の形状は安全向上の為予告なく変更をする場合があります。カタログや説明資料等と一部異なる場合がございますが、あらかじめご了承下さい。

商品を永くお使いいただくために

当商品の連続使用時間は30分となっております。30分以上の運動をされる場合は途中で10分程度の休息をとっていただき再度運動して頂きますようよろしくお願い致します。

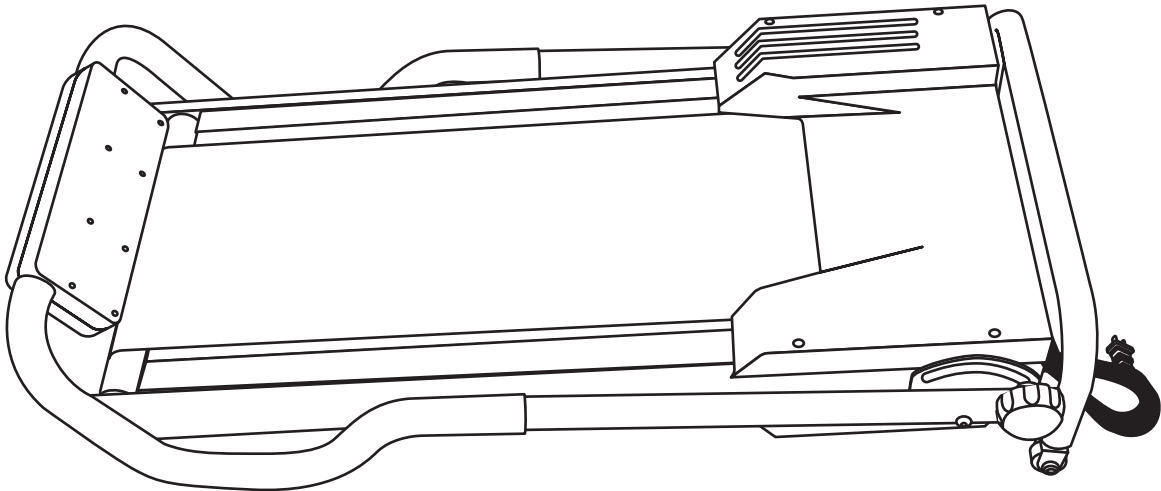
定期的にモーターカバー内の清掃をお勧めいたします。ホコリなどが蓄積されますと故障の原因になります。掃除方法は11ページをご参照ください。

梱包内容の確認

組立の前に梱包内容をご確認ください。万一、不足等ございましたら販売店もしくは当社までご連絡いただきますようお願いいたします。

	部品名	数量
1	本体	1
2	安全マグネット	1
3	イヤーセンサー	1
4	歩行ベルト調節工具	1
5	説明書	1

1.本体



2.安全マグネット



3.イヤーセンサー



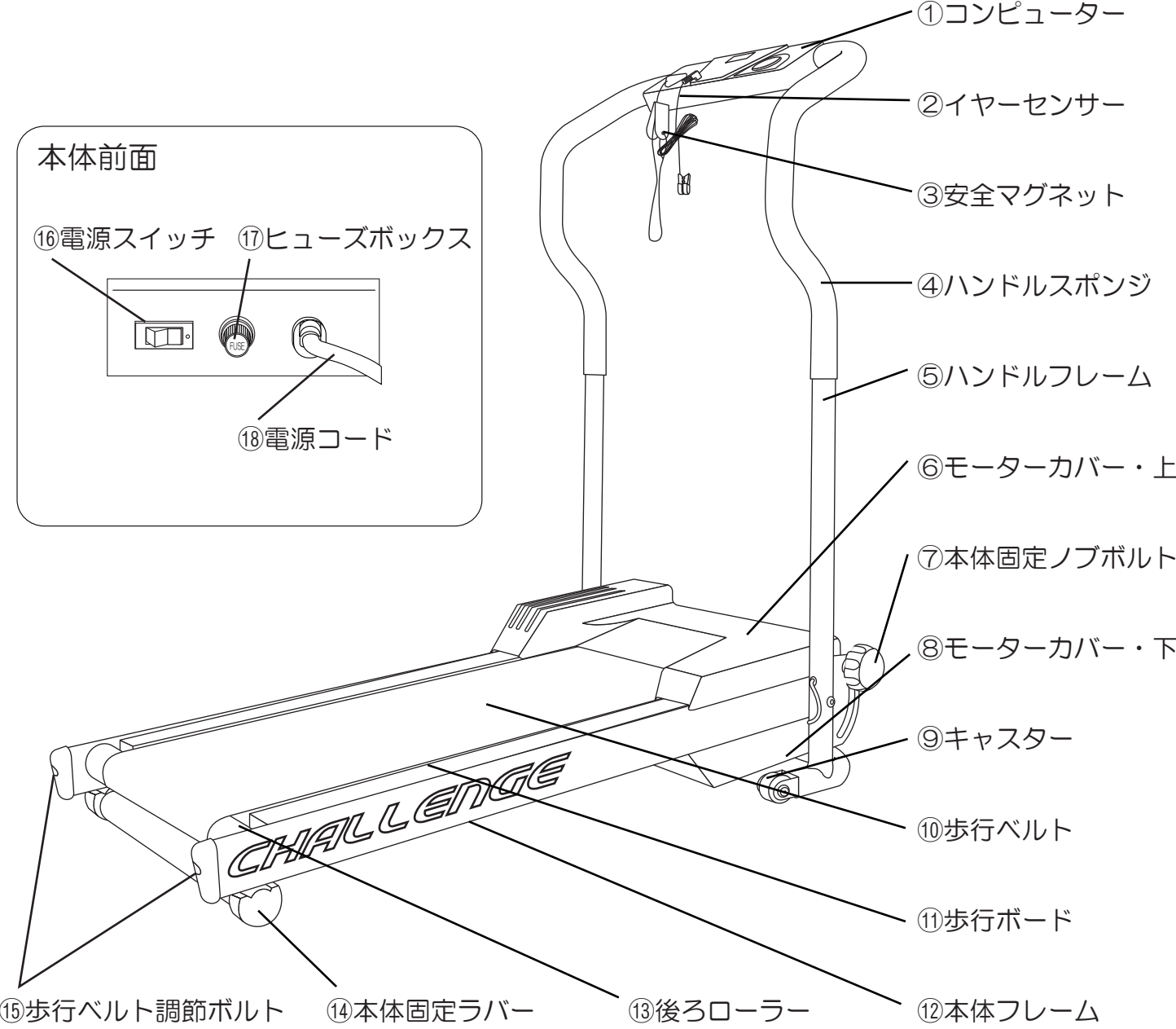
4. 歩行ベルト調節工具



5.説明書



各部の名称



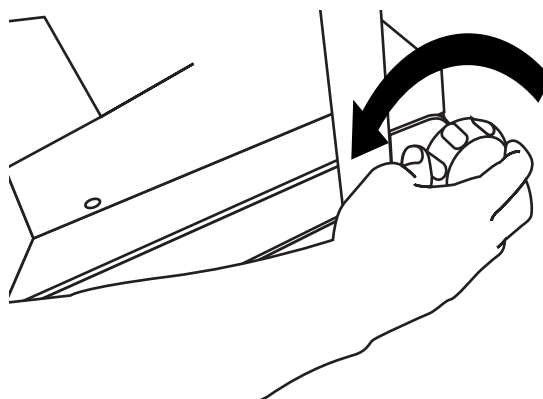
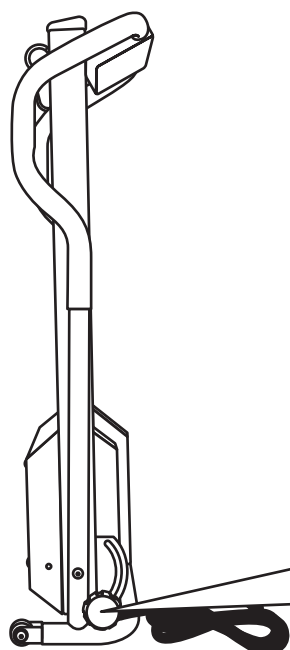
商品サイズ	約幅55×奥行100×高さ104（cm）（55×20×104）
重量	23kg
材質	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂ほか
耐荷重	100kg
原産国	中国
速度範囲	約0.5～4.0km/h
消費電力	100V 50/60hz 63.4/63.6W（最高速度、無負荷状態）

組立方法

組立の際のご注意

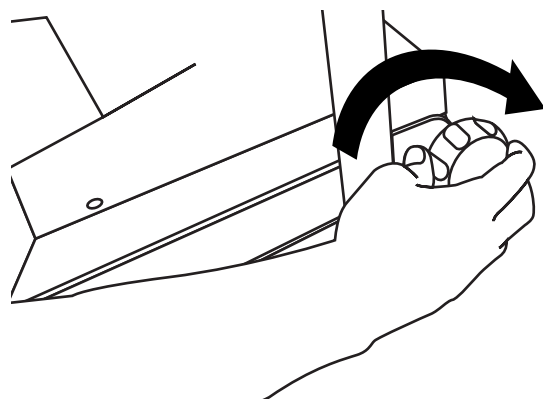
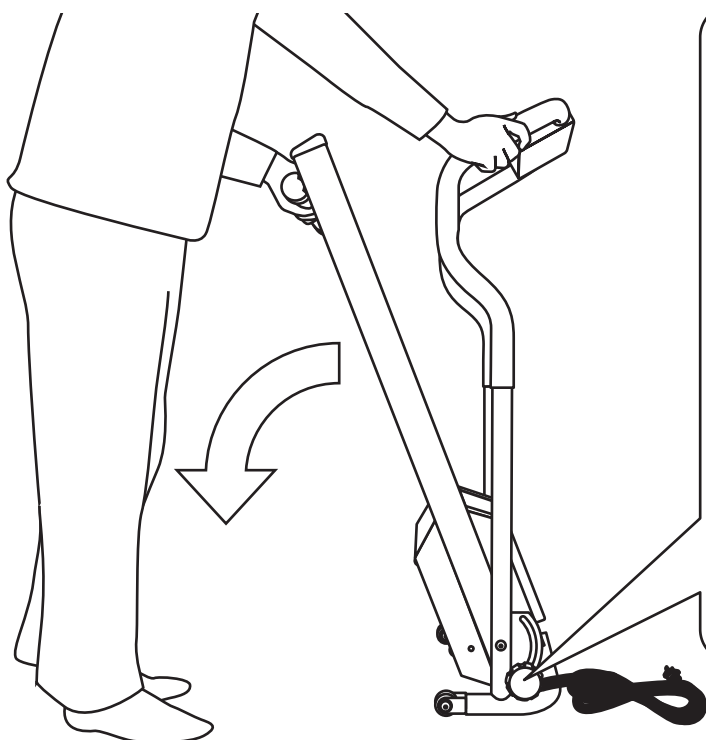
組立を行う際は、完成品の大きさを考慮した十分なスペースを確保し、指などを傷つけないように手袋などで手を保護して組立を行ってください。
まず、商品を梱包箱から取り出し、梱包内容で部品を確認し説明書通りに組立を行ってください。

1. 本体を梱包箱から取り出し、梱包材を全て取り除きます。本体を図のように立て、本体に手を添えて本体固定ノブボルトを3～5回転左方向に回します。
(本体固定ノブボルトは外さないでください)



《注意》 本体固定ノブボルトは完全に外さない。
必ず本体に手を添えて緩める。

2. ハンドルフレームに手を添えて、本体フレーム（歩行面）を図のように下方向に開きます。

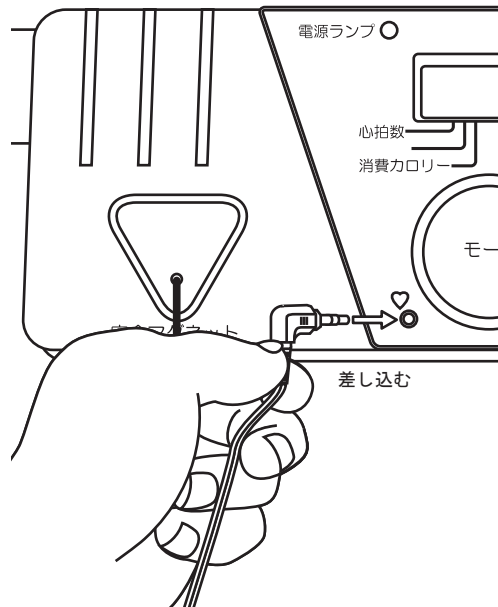


《注意》 本体を開いた後はしっかりと締め付け完全に固定する。

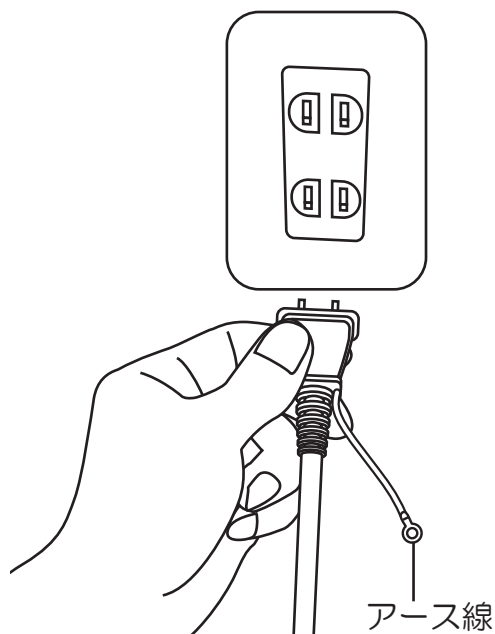
3. コンピューターの安全マグネットの表示に安全マグネットを取り付けます。



4. コンピューターの「♡」マークにイヤーセンサーを差し込みます。



5. 電源コードをコンセントに差し込む。



《注意》 当商品を使用する際は出来るだけコンセントに他の電化製品は接続しないよう願います。
又、延長コード等を使用せず直接コンセントに差し込んでご使用ください。

《アース線について》

当商品はアース線の取付義務対象商品ではございませんが、商品の漏電による事故、故障を防ぐためにご使用のコンセントがアース線が取付る事ができるものであれば接続をおすすめいたします。

《注意》 アース線を接続しなくてもご使用には差し支えございません。

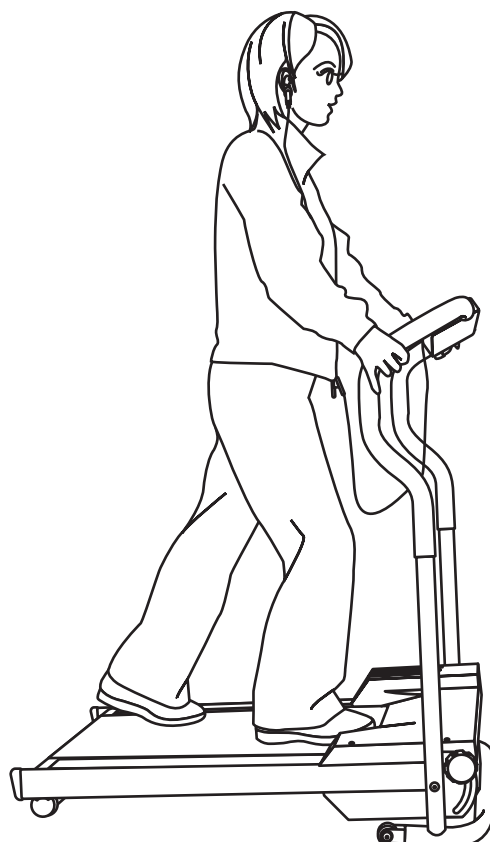
これで組立は完了です。

最後に本体固定ノブボルトは完全に固定されているか、安全マグネット、イヤーセンサーが取り付けられているか再度ご確認ください。

電動ウォーカーの使用方法

運動時のご注意

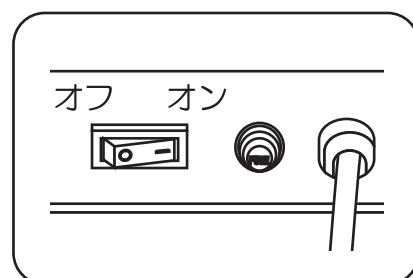
- 歩行運動及びジョギング運動はコンピューター側に向かって行ってください。後ろ向きでのご使用は大変危険ですのでおやめ下さい。
- 「歩行ベルト」に乗る時、又は降りる時には必ず両手で「ハンドル」をしっかりと握ってください。
- 「歩行ベルト」に乗る時、又降りる時は必ず片足ずつ乗ってください。同時に両足で乗ったり降りたりすると大変危険ですのでおやめ下さい。
- 運動中にメーターの目標設定などをしないでください。操作する場合は運動を停止した上で行ってください。



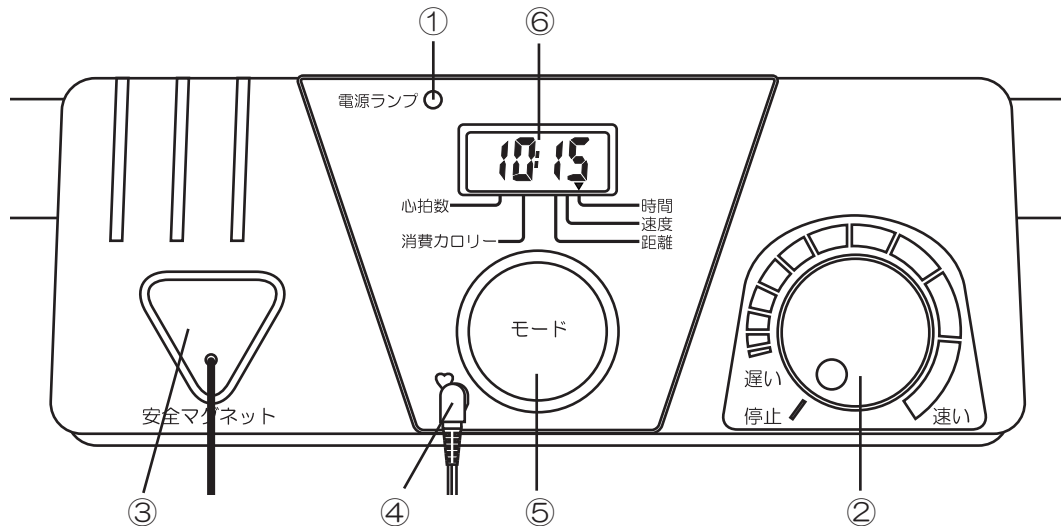
使用方法

※9ページのコンピューターの説明と併せてご覧ください。

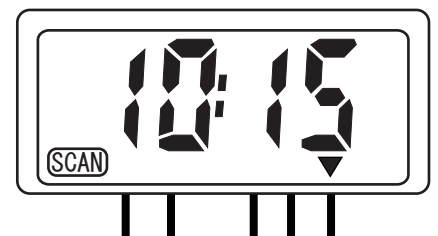
- ①電源コードをコンセントに差し込んでください。
- ②本体前部にある、〈本体電源スイッチ〉を「オン」にしてください。
- ③〈安全マグネット〉のクリップ部を衣服に取り付けてください。
※安全スイッチは安全のため必ず装着してください。
- ④〈イヤーセンサー〉のセンサー部を耳たぶに装着します。
(心拍数を計測しない場合装着しなくても構いません)
- ⑤ハンドルを両手でしっかり握り、歩行ベルト両サイドの「足のせプレート」の上に乗ってください。
- ⑥コンピューターの〈速度調節ダイヤル〉を右側に徐々に回すと始動、加速します。
- ⑦「始動」ボタンを押すと歩行ベルトが動き出します。
- ⑧片足ずつ「歩行ベルト」の上に乗って、歩行を開始してください。
- ⑨〈速度調節ダイヤル〉を右に回すと《速く》、左に回すと《遅く》に調節出来ます。
ご自分の体力にあった速度で運動を行ってください。
- ⑩運動を停止する場合は〈速度調節ダイヤル〉を左に回し速度を遅くします。左一杯まで回して停止します。〈歩行ベルト〉の停止を確認して片足ずつ歩行面より降りてください。
- ⑪〈本体電源スイッチ〉を「オフ」にして、コンセントを抜いてください。



コンピューターの機能と表示



- ①電源ランプ：〈本体電源スイッチ〉が「オン」で歩行ベルトが作動中に点灯します。
- ②速度調節ダイヤル：歩行面の「停止」、「始動」、速度の「加速」、「減速」を調節します。
一番左より「停止」、「始動」、「加速」です。
- ③安全マグネット：転倒時、誤差同時に安全マグネットが外れると停止いたします。
クリップ部を運動される方の衣服等に装着します。
- ④イヤーセンサー：心拍数を計測する場合にイヤーセンサーを差し込みます。
イヤークリップ部を耳たぶに装着します。
- ⑤モードボタン：ボタンを押し液晶表示の表示内容を変更します。
また、表示数値のリセット（初期化）の際には5秒以上ボタンを押し続けます。
- ⑥液晶表示画面：運動の状況を表示します。表示内容は下記の通りです。
モードボタンを押して表示させたい項目に「▼」マークを表示選択します。



〈表示内容〉

- 時間：運動時間を0：00～99：59（分：秒）まで表示します。
- 速度：運動時の速度を0.0 km/h～4.0 km/hまで表示します。
- 距離：運動の距離を0.0 km～99.9 kmまで表示します。
- 心拍数：運動時の心拍数を39～235（拍／分）の範囲で表示します。
- 消費加リー：運動の消費加リーを0.00～999.9（kcal）まで表示します。
- スキャン：順送り表示機能です。**SCAN**の表示が点灯している場合は上記表示内容を約3秒ごとに表示します。

《注意》消費カロリーはおおよその値です。運動の目安としてご使用ください。

コンピューター操作のご注意

- 電源オン時は「速度調節ダイヤル」を「停止」の位置で電源を「オン」にしてください。
- 電源オフ時は「速度調節ダイヤル」を「停止」の位置に戻し、ベルトが停止したことを確認して電源を「オフ」にしてください。
- 安全マグネットが外れて「オフ」になった場合、何らかの原因で「オフ」になり停止した場合は「速度調節ダイヤル」をいったん「停止」の位置にもどして再度「始動」してください。

トレーニングアドバイス

運動の前後に軽いストレッチを取り入れましょう。ストレッチはケガの防止や運動後に疲労を残さない効果があると言われています。

各ストレッチを15秒から20秒。息を吐きながら反動をあまりつけずにゆっくりと行うようにしましょう。

ぜんくつ（太股うらのストレッチ） 床に座り足をのばして体をゆっくりと前に倒します。 	体側のばし（体側のストレッチ） 頭の後ろで腕を組み、片方の肘を反対の手で引きます。脇の裏をしっかりとのばす感覚で行います。左右行います。 	股わり（股関節のストレッチ） 足の裏を合わせあぐらに座り股関節を伸ばします。 
首のぜんくつ（首のストレッチ） 頭に手を添えて、左右と前にゆっくりと倒します。 	腰をねじる（腰のストレッチ） 床に座り片足を伸ばし、反対の足をかけて体をかけた足の方へひねります。左右行います。 	ふくらはぎをのばす（ふくらはぎのストレッチ） 立った状態で足を前後に開き、後ろ足のかかとを浮かさないように体を前に移動させふくらはぎを伸ばします。左右行います。 

運動の量

運動の量としては、1回10分以上継続した運動を1日20分以上が望ましいとされています。また頻度は原則的に毎日行うことが望ましいとされていますが、1週間に4日以上でかまいません。運動は無理のないように長く継続させていくことが大切です。

また、運動の負荷は無理のないペースで個人によって強度はことなりますが「楽だな」「ちょっと楽だ」という感覚程度の運動が効率のよい運動の目安と考えましょう。

運動を効果的に

運動を効果的に行うために、コンピューターの心拍計を使ってトレーニングしましょう。下の計算式で自分の心拍数を算出します。運動開始の10分から15分は徐々に算出した運動心拍数に上げていき、運動時間中は心拍数を維持するようにします。運動は急に止めるのではなく10～15分かけて安静時の心拍数に戻るようクールダウンをします。

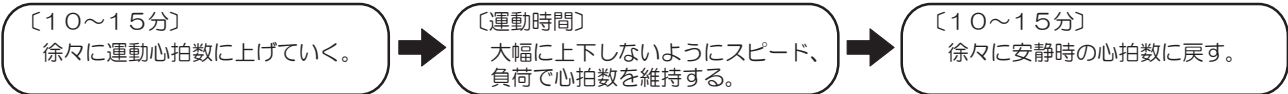
目標心拍数の計算方法（①最大心拍数－②安静時心拍数）×③トレーニング強度＋②安静心拍数

①最大心拍数・・・220－年齢

②安静時心拍数・・・起きてすぐの心拍数

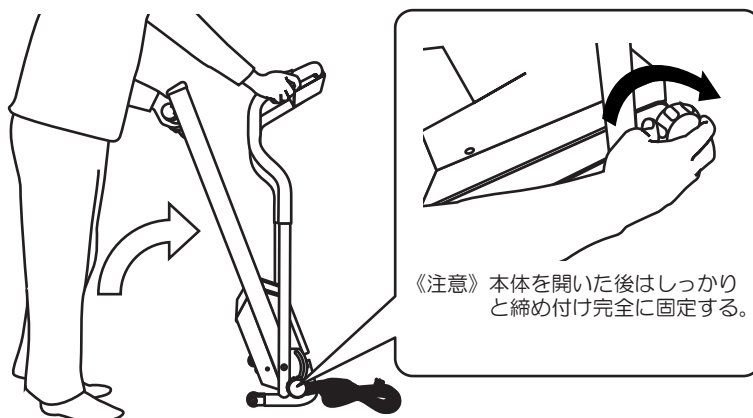
③トレーニング強度・・・A.運動をこれから始める方（50%～60%）
B.減量をしたい方（60%～70%）
C.持久力アップと基礎体力をつけたい方（70%80%）

例）年齢40歳・安静心拍数：60・これから運動を始める方（50%～60%）
220－40＝180（180－60）×（50%～60%）＋60＝120～132（拍／分）



折りたたみ方法

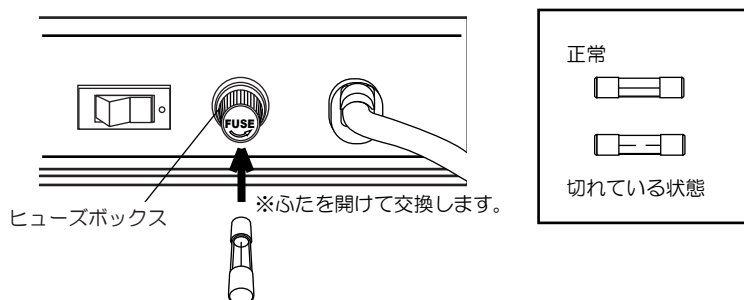
6ページ組立と逆の手順で折りたたみます。本体固定ノブボルトを緩め、ハンドルフレームに手を添えて本体フレーム（歩行面）を折りたたみます。折りたたんだ後は本体固定ノブボルトをしっかりと固定してください。



安全ヒューズの交換

本商品には過電流が流れた際に、急加速や商品の破損を防止するための安全ヒューズが取り付けられています。ご使用になっていて電源が入らない場合は、本体前部のヒューズボックスのヒューズの破損状態をご確認ください。

破損している場合は市販の「10A」のヒューズをご購入いただき交換してください。



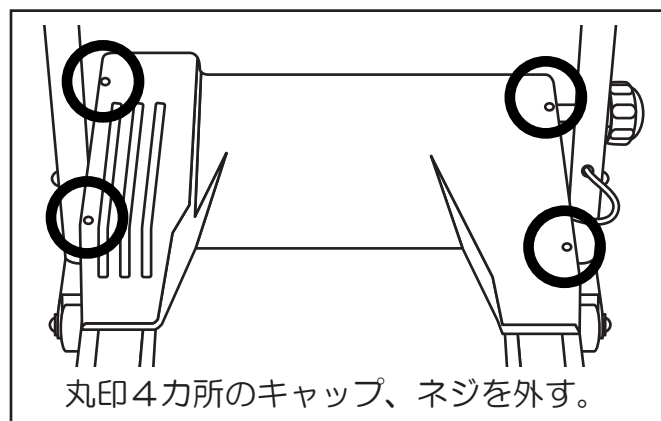
お手入れ方法

製品が汚れた場合、湿らせた布を固く絞って拭いた後、乾いた布で乾拭きしてください。汚れがひどい場合は、薄い石鹸水等で拭いた後、乾いた布で乾拭きしてください。

※シンナー、ベンジンなどで拭くと変色したり故障の原因になりますのでご注意ください。

定期的にモーターカバー内の「ホコリ」の清掃をお勧めします。モーター内に蓄積した「ホコリ」は商品の誤動作や故障の原因になります。

モーターカバー上の4カ所のキャップを外し、「+」ドライバーでネジを外しカバーを外します。掃除機等で内部のホコリを取り除いてください。



廃棄方法

本商品を廃棄される場合は、粗大ゴミとして各地方自治体の決められた日時、場所に従って廃棄してください。

故障かな？と思ったら

症状	確認事項
・ 本体を開くことができない。	・ 本体固定ノブボルトを1、2回転多く左方向に回してから再度本体を開いてください。
・ 電源が入らない。	・ 電源コードが確実にコンセントに差し込まれているか確認してください。また、本体前の電源スイッチを確認してください。
・ 電源が入らない。	・ 安全マグネットが確実に装着されているか確認してください。
・ 電源が入らない。	・ 安全ヒューズが切れていないか確認してください。 切れている場合は交換してください。11ページ参照。
・ 心拍数が表示されない。	・ ジャックがしっかり差し込まれているかご確認ください。 ・ イヤーセンサーの位置を少しずらしてください。
・ 折りたたみができない。	・ 本体固定ノブボルトを1、2回転多く左方向に回してから再度本体を折りたたんでください。

お客様がお問い合わせのさいにうかがいますので、
下記にお買い求め日、お買い求め先をご記入下さい

商品名：電動ミニウォーカー
品 番：MD-100（J）

お買い求め日： 年 月 日

お買い求め先： _____

お客様お問い合わせ番号

0745-43-1668

受付時間：平日午前10時～午後4時

保証書

（ご注意） お客様の購入日を確認するために購入時のレシート、購入明細、運送便控え等を同時に保管ください。確認出来ない場合は保証期間内でも有っても保証外になる事がございます。

品 番		保証期間
MD-100（J）		お買い上げ日から1年
お買い上げ日		年 月 日
お 客 様	お名前	
	ご住所	
	電 話	

本書は、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買上げの日から左記期間中、故障が発生した場合は本書をご呈示の上、お買上げ販売店に修理をご依頼下さい。

販 売 店	住所・氏名
	電話

無料修理規定

1. 取扱説明書、本体ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には、お買上げ販売店（修理申込先）が無料修理致します

2. 保証期間中に故障して無料修理を受ける場合は、商品と本書をご持参ご提示の上お買上げの販売店（修理申込先）に依頼してください。

3. ご転居の場合は事前にお買上げ販売店にご相談下さい。

4. ご贈答品等で本保証書に記入してあるお買上げ販売店に修理がご依頼できない場合は、下記にご連絡下さい。

5. 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。

（イ）使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷

（ロ）お買上げ後取付場所の移動、落下等による故障および損傷

（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、公害や以上電圧による故障及び損傷
- （二）一般家庭用以外（例えば、業務用の長時間使用、車輛、船舶への搭載）に使用された場合の故障と損傷

（ホ）本書の提示がない場合

（ハ）本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店の記入がない場合、或いは字句を書き替えられた場合

6. 本書は日本国内においてのみ有効です。

7. 本書は再発行しませんので紛失しないよう大切に保管してください。

※この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従って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ので、保証期間経過後の修理等についてご不明な場合はお買上げの販売店にお問い合わせ下さい。

株式会社 日章貿易

奈良県磯城郡三宅町屏風17-73 TEL0745-43-1668