コンパクト・クロストレーナー CXT-7000 (BL) ブルー CXT-7200 (GR) グリーン

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、

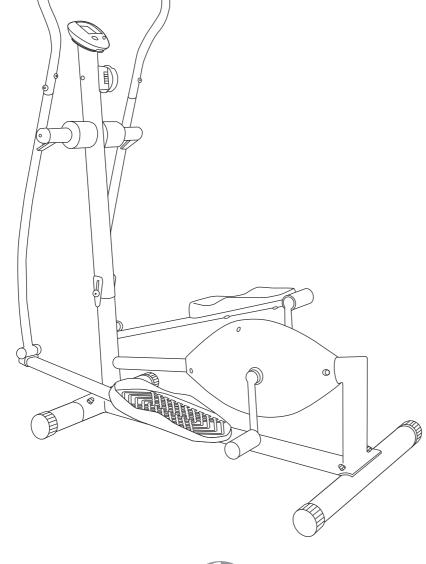
内容を良く理解されてから正しくご使用下さい。 この取扱説明書はご使用になる方が何時でも見れるよう商品付近に大切に保管して下さい。ご不明な点が有れば、その都度お読み直 し頂き正しくご使用下さい。

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
梱包内容の確認・・・・・・・・・4
各部の名称・・・・・・・・・5
組立方法・・・・・ 6、7、8、9、10
イヤーセンサー使用方法 ・・・・・11
負荷調節方法・・・・・・・・・1 1
移動方法、お手入れ方法 ・・・・・・1 1
メーター使用方法・・・・・・12、13
アフターサービスについて・・・・・14
トレーニングアドバイス
• (ストレッチ)・・・・・14
トレーニングアドバイス
・ (トレーニング)・・・・15
故障かな?と思ったら・・・・・・16
お客様お問い合わせ番号・・・・・16
保証書・・・・・・・・・・・16





安全にお使いいただくために

本商品は家庭用です。

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。
 - ●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。
 - ●体重が90kg以上の方。
 - ●特に膝や腰などに不安がある方は、必ず医師と相談の上ご使用ください。
- 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分程度行い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下さい。

〈取扱上の注意〉



で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。
- ◇ ポリ袋で遊ばない。
 - ●特にお子様にご注意。本体包装のポリ袋を頭からかぶると窒息の原因になります。

- 二人以上での運搬をお願いします。
 - ●当商品は半完成品にてお届けしておりますので、梱包が大変大きくなっております。 二人以上での運搬をお願い致します。
- ◇ 次の場所には設置・保管をしないで下さい。
 - ●当商品は屋内での使用を想定しています。屋外では使用しないで下さい。
 - ●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。 上記の事由により発生した場合の修理費用はご負担願います。
- 異物は入れないで下さい。
 - ●メーターや本体の内部に異物を入れないで下さい。 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。
- - ●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有ります。 必ずマットやカーペットなど床を保護するものを敷き、傷を付けないようご注意下さい。

お客様へお願い

本商品は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。

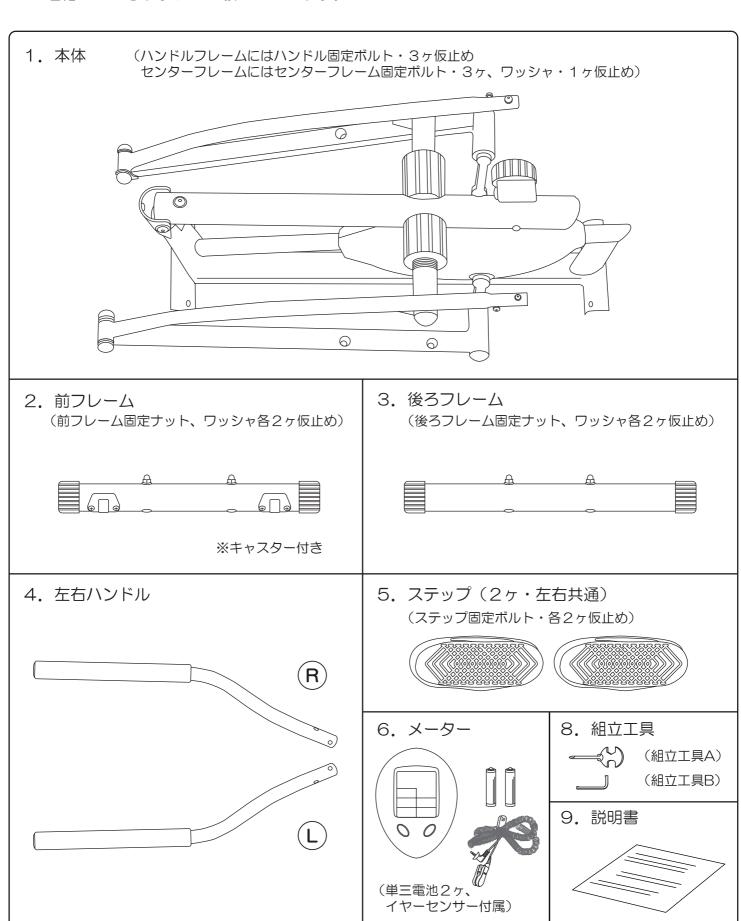
本商品は大量生産をしており、検査のために組み立て傷が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

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。

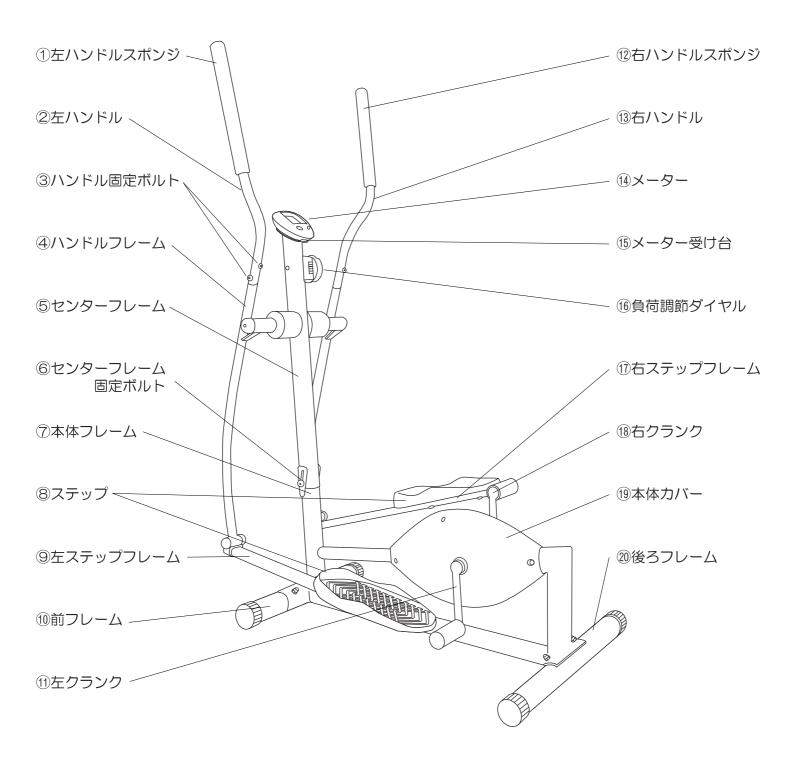
3

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。



各部の名称



商品サイズ	新品サイズ 約幅67×奥行110×高さ145 (cm)							
重量	約21kg							
材質	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂							
耐荷重	90kg							
原産国	台湾							
連続使用時間	約30分 30分連続使用した場合には、次の使用までに30分以上間隔をあけてください。また15ページ記載のアドバイスも合わせてご参照ください。							

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。

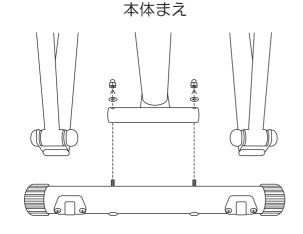
まず、商品を梱包箱から取り出し、梱包内容で部品を確認し説明書通りに組立を行ってください。床を傷つけないよう保護するものの上で行われることをおすすめします。

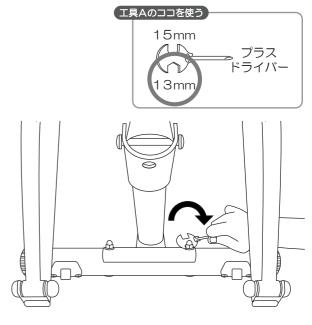
point

各ボルト、ナットの締め付けは組立が完全に終わってから締め付けてください。 途中で締め付けますと最後まで組立できない場合がございます。

1. あらかじめ、前フレームに仮止めされている、 ナット、ワッシャを取り外し、図のように本 体に前フレームを差し込み、外したナット、 ワッシャで取り付けます。

2. 工具Aを使用してしっかり固定して ください。





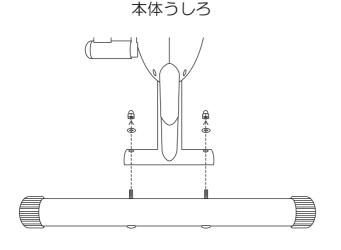
3. 前フレームと同様にあらかじめ、後ろフレームに仮止めされている、ナット、ワッシャを取り外し、図のように本体に後ろフレームを差し込み、外したナット、ワッシャで取り付けます。

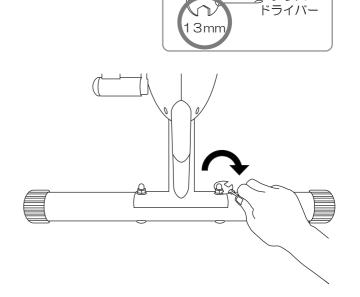
4. 工具Aを使用してしっかり固定して ください。

工具Aのココを使う

15_{mm}

プラス

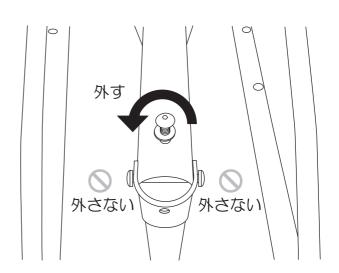




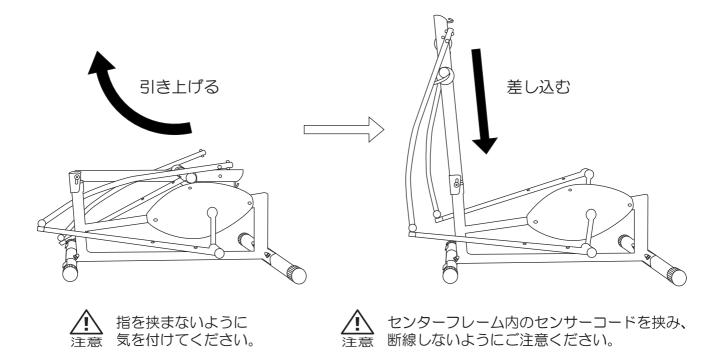
5. センターフレームに仮止めされている 中央のセンターフレーム固定ボルト、 ワッシャを工具Bで取り外します。



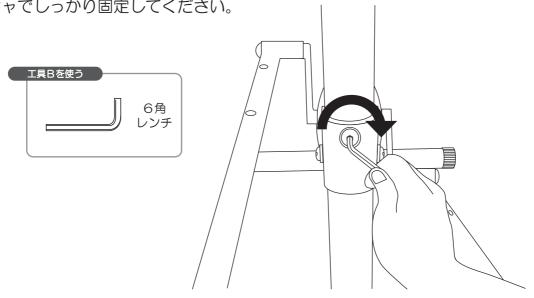
 左右のセンターフレーム固定ボルトは 外さないでください。



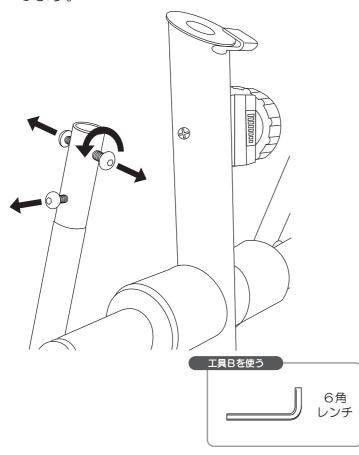
6. 図のようにセンターフレームを引き上げながら起こし、下方向に差し込みます。



7. 5. で外したセンターフレーム固定ボルト、 ワッシャでしっかり固定してください。



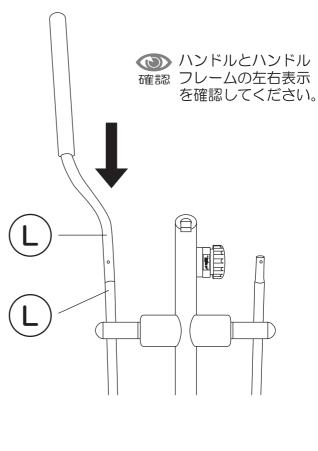
8. 左ハンドルフレームに仮止めされている ハンドル固定ボルト・3ヶを工具Bで外 します。



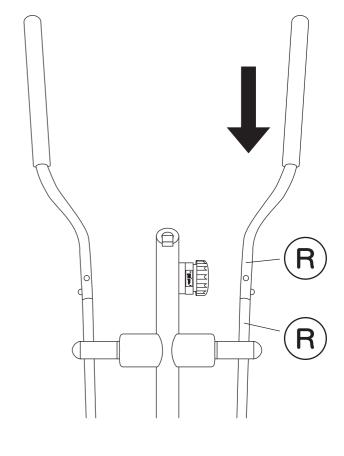
りと固定してください。



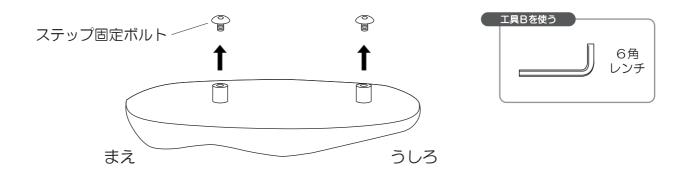
6角 レンチ 9. 左ハンドルを左ハンドルフレームに差し 込みます。



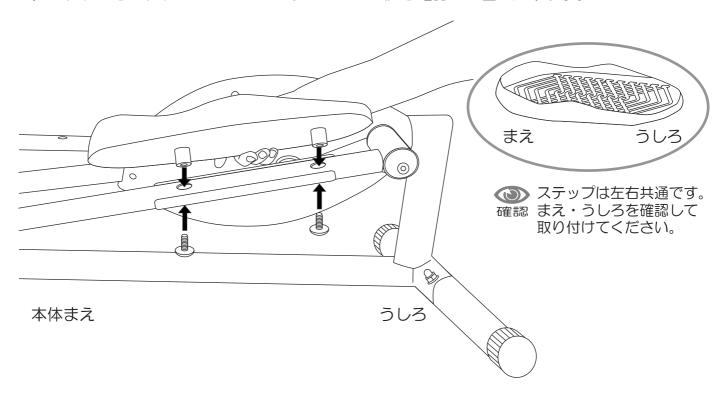
11. 左ハンドルと同様に右ハンドルも 取り付けて固定してください。



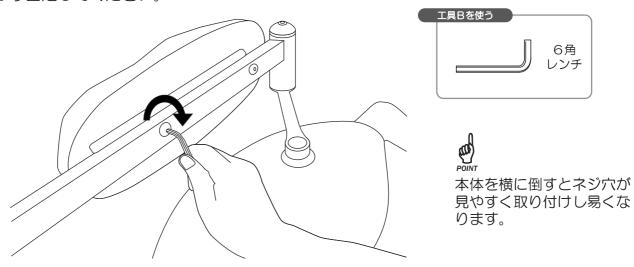
12. ステップ裏側に仮止めされている、ステップ固定ボルトを工具Bで外します。



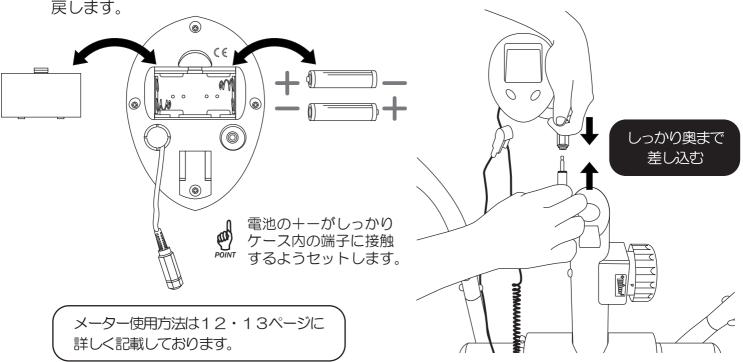
13. ステップをステップフレームに "まえ・うしろ"を確認して差し込みます。



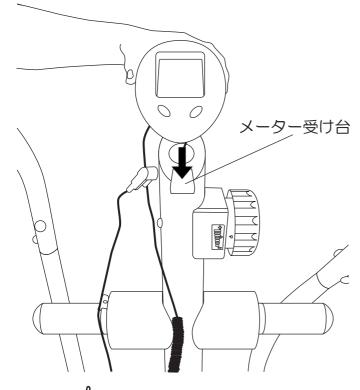
14. 12. で取り外したステップ固定ボルト・2ヶでステップを取り付け、 しっかり固定してください。

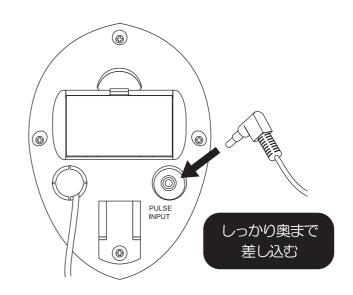


- 15. メーター裏側の電池ボックスのふたを外し、 付属の単三電池を「十」、「一」の方向に 注意して入れて下さい。ふたは元のように 豆します
- 16. メーターから出ているセンサーコードと本 体から出ているセンサーコードを「カチッ」 というまでしっかりと差し込んでください。



- 17. センターフレームにコード接続部を収納し メーター受け台にメーターを差し込みます。
- 18. メーター裏側のイヤーセンサー差し込み口 にイヤーセンサーを差し込んでください。





少し固めの設計となっておりますので、 手のひらで押し込んでください。

これで組立は完了しました! 最後に各ボルト、ナット、 ワッシャ等が確実に固定されているかご確認ください。

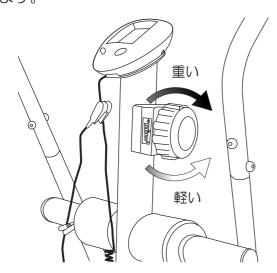
イヤーセンサー使用方法

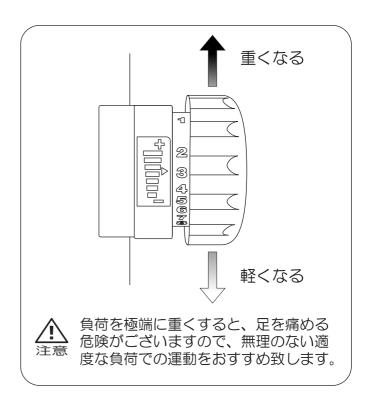
センサー部は耳たぶに挟んでください。 クリップは落下防止のため衣類に取り付けご使用ください。



負荷調節方法

8段階に負荷調節ができます。 負荷調節ダイヤルを前後に回して調節します。 手前に回すと「軽く」、奥に回すと「重く」 なります。





移動方法

前フレームにキャスターが付いていますので ハンドルを持って手前に倒して



お手入れ方法

- ・本体やメーターなどは柔らかい布で拭きます。
- ・汚れがひどい場合はうすめた台所用中性洗剤 (食器用)を含ませた柔らかい布で拭いてから、 さらに乾いた布でやさしく

ふき取ってください。



決して直接水をかけたり ベンジン、シンナー、 アルコール、アルカリ洗剤 などは絶対に使用しないで ください。変色や故障の原因となります。

メーター使用方法

各機能と表示

①液晶画面:各項目を表示します。

②拡大表示画面:各項目を拡大表示します。

③セットボタン:時間、距離、カロリー、

心拍、年月日の設定数の

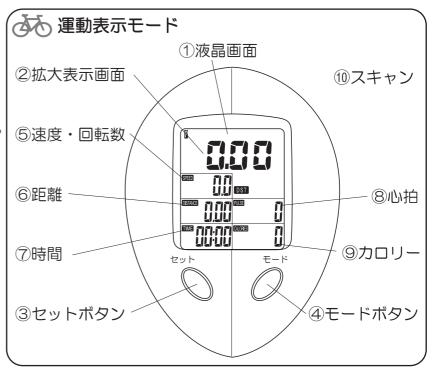
設定時に使用します。

④モードボタン:速度(回転数)、距離、

時間、心拍、カロリーを 選択するときに使用しま す。また、2秒間長押し

すると設定した項目をリ

セットします。



⑤速度・回転数:運動の速度を0~99.9(km/h)まで表示します。

また、6秒間隔で回転数(1分間の回転数)を表示します。

⑥距離表示:運動の距離を0~99.99(km)まで表示します。

99.99 (km)を超えた場合はOから再度表示します。

⑦時間表示:運動時間を0~99:59(分:秒)まで表示します。

99:59を超えた場合は0から再度表示します。

⑧心拍表示:運動中の心拍数を30~240(拍/分)の範囲で表示します。

※心拍計測表示は、医療器具ではないので目安としてご使用ください。

⑨カロリー表示:運動の消費カロリーを0~9999(Kcal)まで表示します。

9999Kcalを超えた場合はOから再度表示します。

※カロリー表示はあくまでも参考数値ですので運動の月安にご使用ください。

⑩スキャン:運動内容を6秒ごとに繰り返し「拡大表示画面」に表示します。

■運動表示モード時にセットボタンとモードボタンを 同時に押した場合、または運動停止(約4分)後、 年月日表示モードに自動で切り替わります。

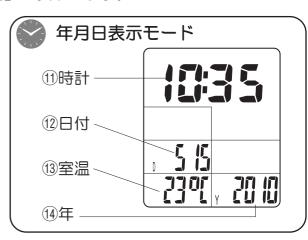
⑪時計表示:24時間時計を表示します。

12日付表示:月日を表示します。

③室温表示:メーター付近の室温を0~60度の範囲で表

示します。

(4)年表示:西暦を表示します。





運動を開始すると・・・

運動を停止すると・・・



運動時以外にも便利にご利用いただくために、年月日表示モードを設けております。ご使用にならない時にも年月日の表示が出ますが、不良ではございません。電池の消耗が気になる場合は電池を取り外してください。

操作方法

■年月日の設定

電池を入れると2秒ほどで年月日設定画面が表示されますので下記の手順で設定をしてください。

- ※30秒以内に設定を始めないと運動表示モードに切り替わりますのでご注意ください。 30秒以上経った場合は一度電池を入れ直して再度設定をしてください。
- ※年月日項目は設定しなくてもご使用いただけます。運動表示項目は通常通り表示されます。
- 1:西暦の設定····年表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して現在の「西暦」を設定してください。 設定ができたら「モードボタン」を1回押してください。
- 2:月日の設定・・・・月表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して現在の「月」を設定してください。 設定ができたら「モードボタン」を1回押してください。 日にち表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して「日にち」を設定してください。 さい。 設定ができたら「モードボタン」を1回押してください。
- 3:時間の設定・・・・時間表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して現在の「時間」を設定してください。 さい。 設定ができたら「モードボタン」を1回押してください。 分表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して分を設定してください。 設定ができたら「モードボタン」を1回押してください、運動数値の設定画面に



設定を間違えたり、再設定したい場合はメーターの電池ボックスから電池をいったん外して、再度電池をセットし、再設定してください。

■運動数値の設定

運動表示項目(速度・回転数除く)を設定できます。設定することによって、その数値に到達した場合に「ピピピ音」でお知らせします。運動の目安としてご利用ください。

※運動表示項目を設定しなければ通常の加算方式で表示します。設定しなくてもご使用いただけます。

- 1. 「モードボタン」を押して設定したい項目を「点滅」させます。「セットボタン」を押して設定したい数値を入力します。
- 2. 他の項目も設定したい場合は、さらに「モードボタン」を押して設定したい項目を「点滅」させます。 1. と同様に「セットボタン」を押して数値を設定します。(以下繰り返し)
- 3. 設定が完了したら、運動を開始します。
- 4. 設定した数値に到達すると「ピピピ音」でお知らせします。

切り替わります。

※時間、距離、カロリーは減算方式で「O」になると通常の加算方式になります。 心拍数は設定した数値を上回っている間「ピピピ音」が鳴り続けます。



付属の電池は工場出荷時のモニター電池で通常より寿命が短くなっております。 液晶表示が薄くなってきたら、早めに新しい電池と交換してください。 また、長時間ご使用されない場合は電池を外して保管してください。



電池が消耗した場合や電池を交換された場合は、運動の記録、年月日表示もリセットされますので再度設定してください。

アフターサービスについて

アフターサービスは、お買い求めの販売店を経由してお申込みいただくか、もしくは弊社へ直接お申込みください。弊社へご依頼いただく場合は必ず販売店をお知らせください。販売店がわからない場合のアフターサービスはお受けできないことがございます、予めご了承願います。

1. 初期不良

お買い上げいただいた直後の不良(初期不良)に関しては不良個所をご確認ください。 まず、ご連絡いただく前に16ページの「故障かな?と思ったら」をよくお読み下さい。症状が解消されない場合、 電話・メールにてお問い合わせください。宅配便などを利用して対応させていただきます。 ※訪問サービスはさせていただいておりません。

2. 修理依頼

まずは保証書をご確認ください。保証期間内であれば原則、無償で修理させていただきます。 製品は厳密な品質管理および検査を経てお届けしたものですが、お買い上げ日から保証期間内に正常な使用において 故障が発生した場合は、無償で修理を行います。但し、安全上及び使用上の注意を無視しての故障、あるいは規格外 の改造をしたものは、その限りではありません。また、保証期間内であっても修理箇所によっては一部該当しない場 合があります。

保証期間が過ぎたものについては、有償で修理を承ります。修理依頼箇所をご確認いただいた上、ご依頼ください。 〈有償の場合〉修理費用として技術料 + 部品代 + 送料(宅配便利用)が必要です。 ※訪問サービスはさせていただいておりません。

3. 消耗品のご注文

下記部品は保証期間内においても有償となっております。ご希望の際は販売店もしくは弊社へご注文ください。

- ・ハンドルスポンジ・駆動ベルト(本体カバー内、負荷装置用ベルト)
- ・ステップ・メーター・電池および周辺部品

4. 不用品の回収サービス

弊社ではご不用になった製品の回収サービスを有料にて承っております。ご不用になった製品の処分にお困りの場合は弊社までご連絡ください。宅配便などによる引き取りを手配致します。製品が入っていたダンボール、エアパッキンなどで梱包していただき、弊社までお送りいただきます。処分費用・送料等、詳細はお問い合わせください。

トレーニングアドバイス(ストレッチ)

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。



トレーニングアドバイス(トレーニング)

運動の進め方

運動はいきなりはじめず、まず準備運動(ストレッチ・P.14参照)を行いすぐに全速力で行わず、最初の3~5分はゆっくりと運動しそして目標のペースの範囲で行います。また、運動の終わりは急激に停止せず、最後の3分~5分をかけて徐々に速度(ペース)を落としていきます。また、運動後には整理運動(ストレッチ・P.14参照)を行うよう心がけてください。

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日合計20~30分以上が望ましいとされています。 (一回10分、一日2,3回でもかまいません)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日程度でもかまいません。運動は目的に合わせて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異なりますが「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。

有酸素運動

有酸素運動は十分な呼吸をしながら行います。激しい有酸素運動は、無酸素運動に変わってしまいます。 運動の強さは、自分の能力の5割程度で軽く汗ばむ程度が適切です。心拍が1分間に110~120を越えない 程度を基準とするのが理想的です。

筋カトレーニング(無酸素運動)

毎日の運動を効果的にするために、基礎代謝を高める働きがある軽い筋カトレーニングを取り入れることをおすすめします。筋カトレーニングは日常生活においてあまり使われていない筋肉を鍛えます。しかし、鍛えるといっても全力でする必要はありません。腕立て伏せ、腹筋、腕屈伸(ダンベルなど)を毎回、運動後に20回づつ取り入れましょう。しかし、筋肉痛になったり苦痛を感じる場合は回数を減らすようにしましょう。

運動を効果的に

運動を効果的に行うために、メーターの心拍機能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5~10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5~10分かけて安静時の心拍数に戻るようにクールダウンをします。

運動心拍数の計算方法

180-年齢・・・・・過去2年間ケガや病気が無く健康な方。

180-年齢-5・・・・ケガをしていたり、風邪をよくひく。またアレルギーがある方。

180-年齢-10・・・病気が治ったばかりや、投薬を受けている方。

〔5~10分〕

徐々に運動心拍数に上げていく。



大幅に上下しないようにスピード、 負荷で心拍数を維持する。



〔5~10分〕 徐々に安静時の心拍数に戻す。



重い負荷・長時間連続して使用すると、駆動ベルト(本体カバー内部品)の摩擦抵抗が大きくなり、熱くなる事があり、駆動ベルトの摩耗は早くなります。摩耗の速度は使用頻度(負荷の強度・使用時間・回転数・設置場所など)により大きく異なります。 長くご愛用いただくには、軽い負荷でのご使用をおすすめします。



運動中急激に心拍数が上がったり、息苦しさを感じた場合、 また体の各所に痛みを感じた場合は、すみやかに運動を中 止し、場合によっては医師の診断を受けて下さい。

故障かな?と思ったら

症状	確認事項				
・センターフレームを 固定できない。	・センターフレーム中央に仮止めされているボルト・ワッシャを外して、センターフレームを起こしてください。				
・ハンドルが取り付け できない。	・ハンドル固定ボルトは、まず手で仮止めしてから工具で固定してください。 初めから工具で締め付けると、最後まで取り付けできない場合があります。				
・メーターの液晶画面に 表示がでない。	・電池の「+」・「-」に間違いはないですか? ケース内の端子にしっかり接触 していますか? 一度電池を取り外し、再度確認しながらセットしてください。				
・メーターの数値が「O」 のままカウントしない。	・本体からのセンサーコードとメータージャックの差し込みは確実ですか?センターフレーム内(折りたたみ付近)の差し込みは抜け落ちていませんか?				
・心拍数が「O」のまま、♥マークも点滅しない。	・イヤーセンサーのセンサー取り付け位置を少しずらしてください。・センサーコードの差し込みと間違っていませんか? 再度確認してください。				
・焦げ臭い二オイがする。	・ゴム製の駆動ベルトは、長時間、重い負荷で使用すると摩擦熱でゴムの二オイが する事がありますが、故障ではありません。				
・負荷がかからない、 音鳴り、回転が不安定。	・駆動ベルトが摩耗した可能性があります、お問い合わせください。				

お客様お問い合わせ番号

お客様がお問い合わせの際にうかがいますので、下記に お買い求め日、お買い求め先をお客様でご記入下さい。

商品名:コンパクト・クロストレーナー 品 番: CXT-7000 (BL) ブルー

CXT-7200 (GR) グリーン

お買い求め日: 月 \Box

お買い求め先:

株式会社 日章貿易



受付時間: 10時~12時/13時~16時 平日のみ〈月~金〉



メールでのお問い合わせ先:

support@nissho-trading.com

*お名前、連絡先、商品名、お問い合わせ内容を詳しくご連絡ください。

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有っても保証外になる事がございます。

商品番号		保証期間		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。		
CXT-7000 (BL) ブルー CXT-7200 (GR) グリーン		お買い上げ日から1年 *ただし消耗品を除く		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。無償・有償を問わず		
お買い上げ日		年	月		訪問サービスは一切させていただいておりません。	
お客様	お名前				86	住所・氏名
	ご住所				販売店	
130	電話					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、公害や異常電圧による 故障及び損傷

製造輸入元:株式会社

- (二) 一般家庭用以外(例えば、業務用の長時間使用、車輌、船舶への搭載) に使用された場合の故障と損傷
- (木) 本書の提示がない場合
- (へ) 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。
 - This warranty is valid only in Japan.
- 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。

奈良県磯城郡三宅町屏風17-73

日童貿易