

必ずお読みの上、大切に保管してください。

LABORDO LXE

ラボード LXE1200(BG2550)

取扱説明書



はじめに

■はじめに

このたびは、当社製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
ご使用の前に本書をよくお読みになり、安全に正しくお使いいただきますようお願いいたします。

■取扱説明書(本書)についてのご注意

- 本書は大切に保管してください。
- 本書の内容の一部または全部を無断転載することは禁じられています。
- 本書の内容に関して、将来予告なしに変更することがあります。
- 本書の内容には万全を期しておりますが、万一ご不審な点や記載漏れなどお気づきの点がありましたら、当社までご連絡ください。
- 乱丁、落丁はお取り替えいたします。

はじめに

1 安全にお使いいただくために	5
1-1 お使いになる方への注意事項	6
1-2 本製品についての注意事項	7
1-3 ご利用にあたって	8

2 各部の名称	9
---------------	---

3 お使いになる前に

3-1 付属品の確認	11
3-2 設置場所	11
3-3 移動のしかた	11
3-4 電源	12
3-5 電源の入れ方・切り方	13
3-6 調整と機能チェック	13
3-7 水平調節	17
3-8 張り調節	17
3-9 片寄り調節	18
3-10 環境設定	19

4 使用方法

4-1 ボタン・スイッチの機能	21
4-2 表示内容	23
4-3 走行者センサ	25
4-4 初めて使用される方への指導	26
4-5 緊急時の動作	26
4-6 トレーニングプログラム	27
4-6-1 マニュアルトレーニングの操作	29
4-6-2 ゴール設定トレーニングの操作	31
4-6-3 コーストレーニングの操作	33

5	お手入れ	
5-1	各部のお手入れのしかた	35
5-2	日常点検	35
5-3	定期点検	36
5-4	カバーの外し方	36
6	トラブルが発生したとき	
6-1	トラブル内容の説明と対処	37
6-1-1	全般	37
6-1-2	環境設定の設定値による不具合	39
6-2	エラーと処置	40
6-3	注意メッセージと処置	41
7	交換部品・耐用年数	
7-1	交換部品一覧	43
7-2	耐用年数一覧	43
8	製品仕様	44
9	付録	
9-1	消費カロリー一覧表	45
9-2	Mets、エアロビクトレーニングの効果	47
9-3	Mets と体力レベル換算表	48
9-4	各速度・傾斜での Mets 一覧表	49
9-5	傾斜と角度の関係	49

1. 安全にお使いいただくために

この「安全にお使いいただくために」は、お客様（本製品を管理される方および使用される方）への危害、財産への損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくための内容を記載しています。記載事項を必ずお守りください。

また、本製品は、適切な指導や管理を怠ると、お使いになる方に重大な事故を引き起こす可能性があります。管理される方は、本製品の特性を熟知し、お使いになる方に使用方法、注意事項、緊急時の的確な対処方法について指導をしてください。

注意事項は、想定される危害や損害の大きさに応じて「危険」、「警告」、「注意」に分けています。

危険	この表示の注意事項を守らないで誤った取り扱いをすると、死亡または重症を負う可能性が高いもの
警告	この表示の注意事項を守らないで誤った取り扱いをすると、死亡または重症を負う可能性があるもの
注意	この表示の注意事項を守らないで誤った取り扱いをすると、中程度の傷害または軽症を負うか、物的傷害のみが発生する可能性があるもの

■免責事項について

- 地震や水害などの天災および当社の責任以外の火災、第三者による行為、その他の事故、お客様の故意または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害に関して、当社は一切の責任を負いません。
- 本製品の使用または使用不能から生じる付随的な損害（時間および事業利益の損失、事業の中断など）に関して当社は一切の責任を負いません。
- 本書の記載内容を守らないことにより生じた損害に関して、当社は一切の責任を負いません。
- 当社が関与していない接続機器、ソフトウェアとの組み合わせによる誤動作などから生じた損害に関して当社は一切の責任を負いません。

1. 安全にお使いいただくために

1-1 お使いになる方への注意事項

※管理される方は利用される方にこの内容を必ず説明してください。

本製品の使用対象は下記の条件をすべて満たす人です。

体重	: 130kg 以下
身長	: 140 cm以上
年齢	: 12 歳以上

警 告

- 本製品はその機能上、高速回転する走行ベルトが露出しているので、走行ベルトに巻き込まれないように十分注意してください。回転中の走行ベルトやローラーに指や髪の毛を近づけないでください。指の切断、髪の毛の巻き込まれなど事故の原因となります。
- 使用前に、血圧など健康状態をチェックし、運動に支障のないことを確認してください。健康状態に悪い影響を与えることがあります。
- 植込み型心臓ペースメーカ、植込み型除細動器 ICD を装着されている方は、使用をご遠慮ください。本製品が発する電波ノイズによりペースメーカ、ICD の作動に影響を与えることがあります。
- 病気や障害(特に下記)のある方は、医師と相談の上で使用してください。健康状態に悪い影響を与えることがあります。
心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リマウチ、痛風、不整脈など、その他妊娠中や身体に不安のある方。
- 使用中に胸の痛み、めまいなど身体に異常を感じたら、ただちに使用を中止してください。健康状態に悪い影響を与えることがあります。
- 下記のような正しくない乗り方はしないでください。転倒や破損の原因になります。
 - ・前カバーを踏む
 - ・手すりにぶらさがる
 - ・複数人数で同時に使用する
 - ・後ろ向きに乗る
 - ・走行ベルトがまわっている状態での飛び乗り、飛び降り
- 本製品に異常(動作不安定、発熱など)を感じた場合、ただちに使用を中止してください。けがなど事故の原因となります。
- はだしや運動に適さないはきもので使用しないでください。けがなど事故の原因となります。

 注 意

- ご自分の能力以上の速度、傾斜、運動量での使用はしないでください。健康状態へ悪い影響を与えたり、けがなど事故の原因となります。
- 運動開始時には、ウォームアップをしてください。健康状態に悪い影響を与えることがあります。
- 初心者の方は、高速度、高傾斜で使用しないでください。転倒の原因になります。
 - ・手すりにつかまり、1～2km/h で歩き、操作などに慣れてから、速度、傾斜を上げてください。
- タオルやウェアは手すりにつかめないでください。使用中に落ちると、走行ベルトに巻き込まれて転倒や故障の原因となります。
- 制限体重以上の方、制限身長未満の方は使用をご遠慮ください。
けがや故障の原因となります。

1-2 本製品についての注意事項

 警 告

- 本製品に幼児を近づけないでください。けがなどの事故の原因となります。
- 引火・爆発の恐れのある場所では使用しないでください。発火事故の原因となります。
- 濡らさないでください。発熱、発煙、発火、感電、故障の原因となります。
- 指定の電源以外では使用しないでください。発熱、発煙、発火、感電の原因となります。
- 本製品を分解、改造しないでください。感電、発熱、発煙、発火、破損や動作不良の原因となります。修理などは当社にご相談ください。
- 電源コードを傷つけたり、加工したり、ねじったり、引っ張ったりしないでください。また、電源コードが本製品や器具などの下敷きにならないようにしてください。発熱、発火、感電、破損の原因となります。
- 使用中に本製品から異臭がするときは、すぐに使用をやめて電源を切ってください。けがなど事故や発熱、発火の原因となります。

 注 意

- 本製品は屋内専用です。屋外で使用しないでください。また次のような所には置かないでください。故障や劣化の原因になります。
 - ・湿気やホコリの多い場所 ・高温になる場所
 - ・直射日光の当たる場所 ・極端な低温環境下
- 電源プラグとコンセントの接続は定期的に確認し、プラグを抜いてほこりを除去してください。
- 長期間使用しないときは電源プラグをコンセントから抜いてください。ショートによる発火の原因となります。
- 本体に強い衝撃や振動を与えないでください。階段や段差のある所ではキャスタを使用しないでください。故障、破損の原因となります。

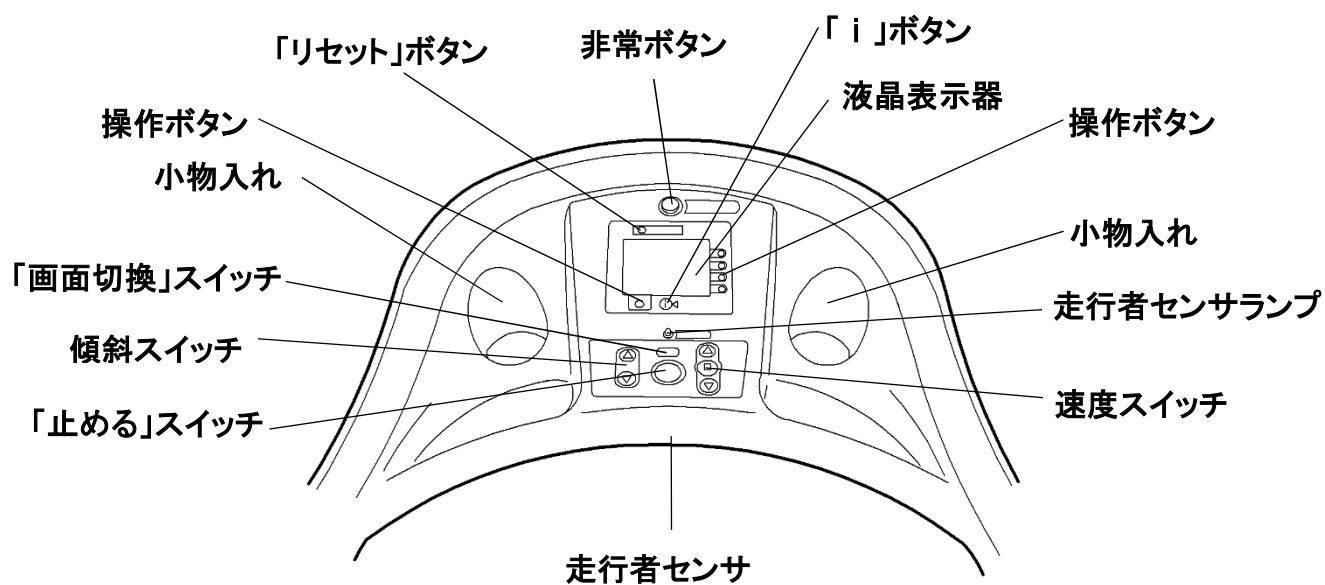
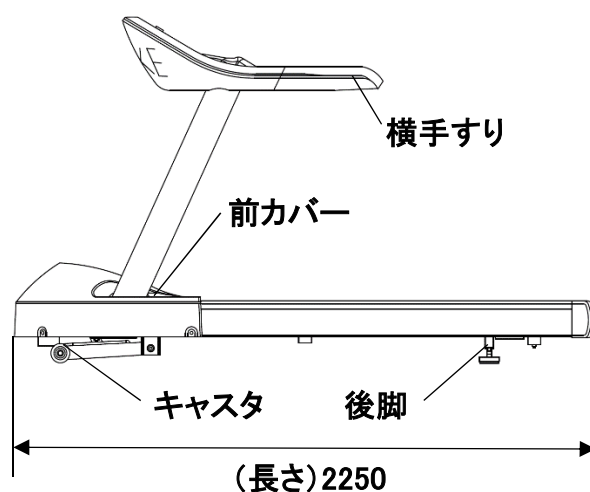
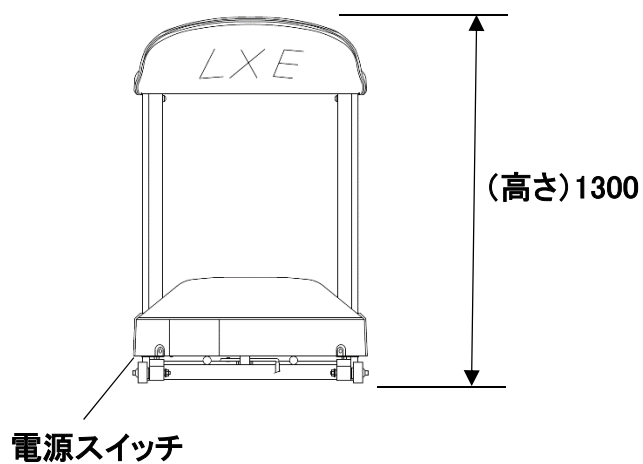
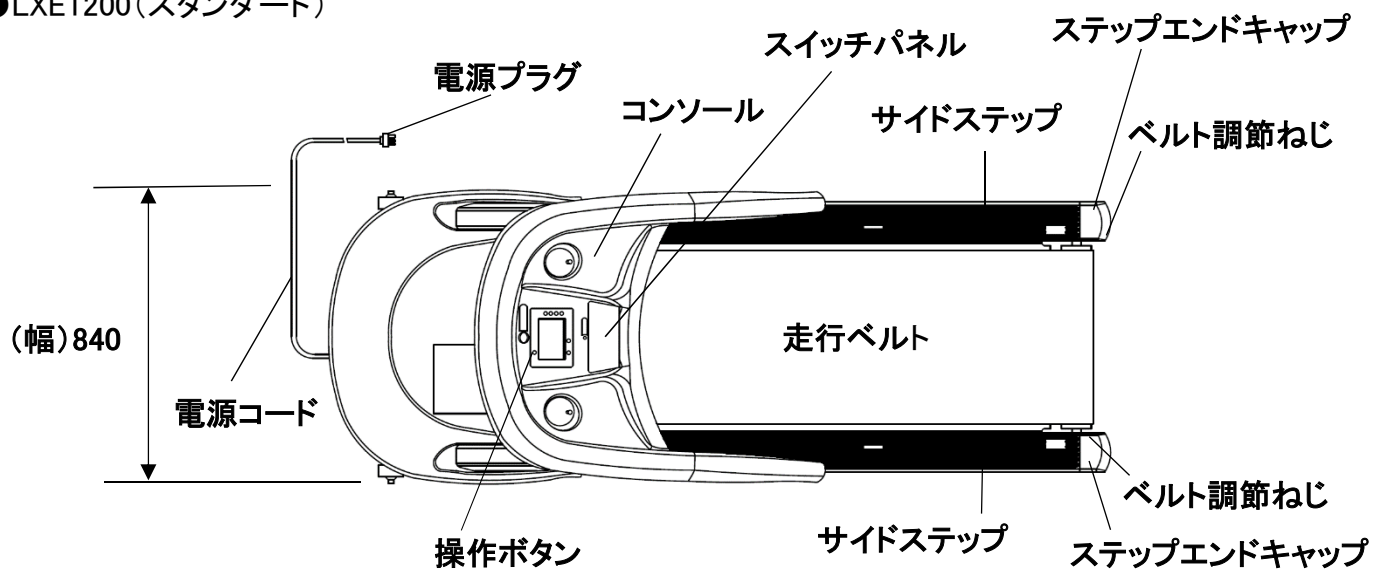
1. 安全にお使いいただくために

1-3 ご利用にあたって

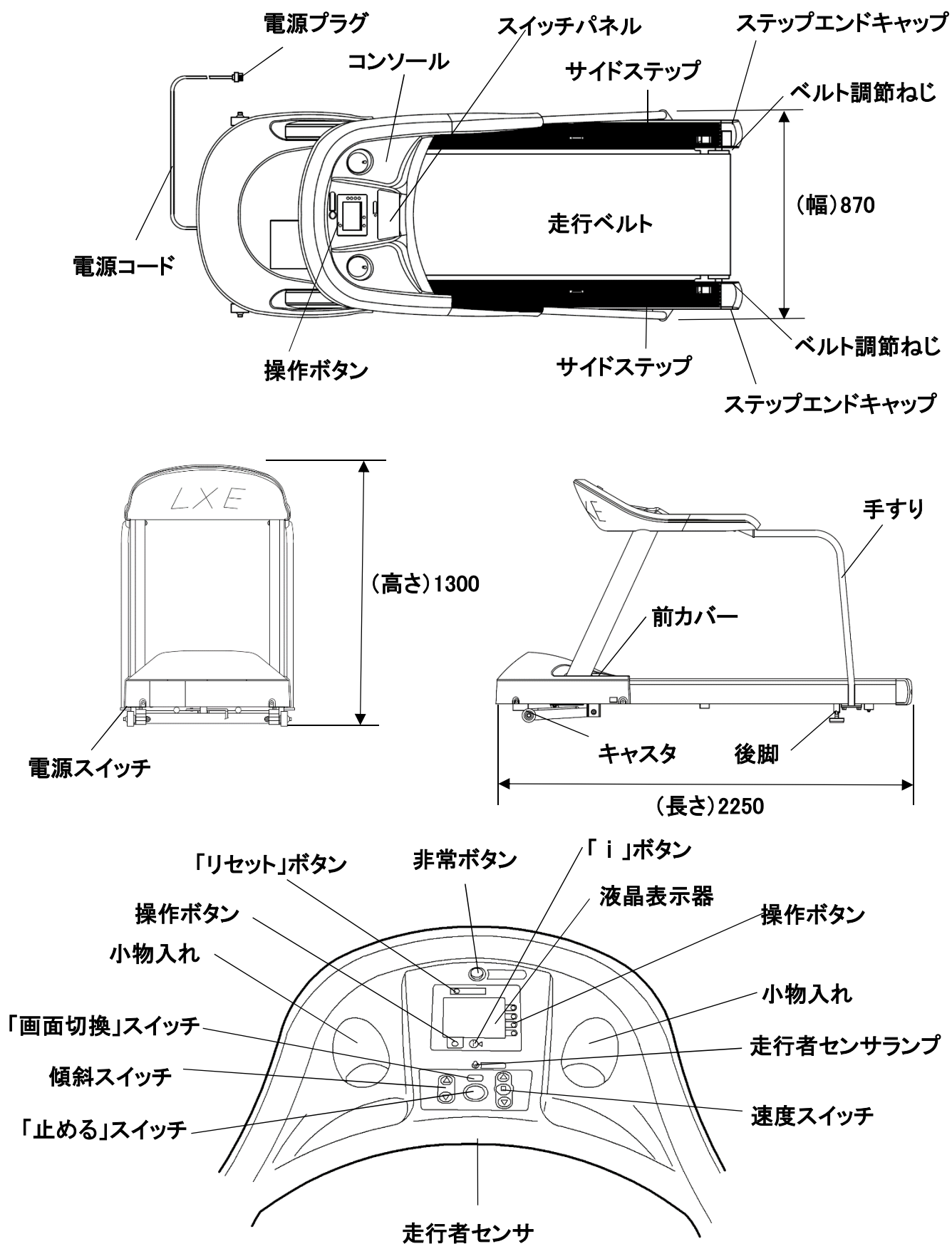
- 本製品は、健康の維持増進、行動体力の向上および運動療法における利用を目的としています。
運動療法における利用を目的として本製品を使用する場合は、必ず医師など有資格者の管理のもとで使用してください。
- 使用前には日常点検をしてください。
また、定期的に保守点検をご依頼ください。故障や劣化によるケガなど事故を未然に防ぐことができます。
- トレーニングの強度、量は体調や環境にあわせて内容を調節してください。
同じ人でも、体調や環境(室温など)によって、適当なトレーニングの強度、量は変化します。
- 一般のテレビ・ラジオなどをお使いになるときは、本製品から遠ざけて使用してください。
テレビ・ラジオなどに雑音を与える場合があります。

2. 各部の名称

●LXE1200(スタンダード)



●LXE1200(手すり付き)



3. お使いになる前に

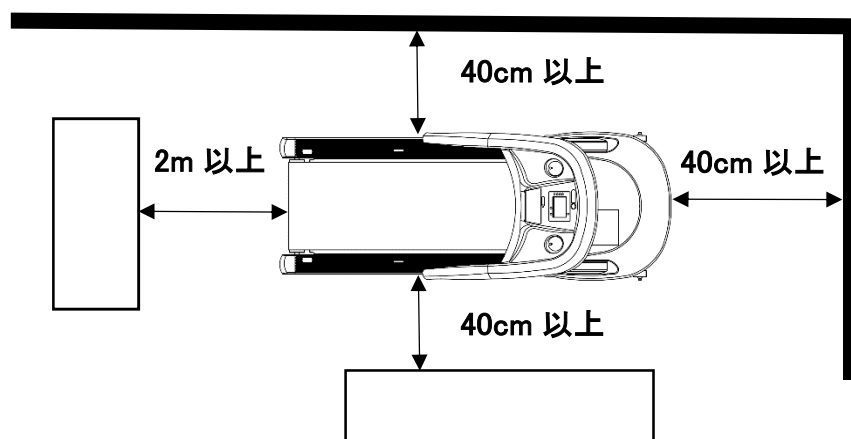
3-1 付属品の確認

以下の付属品がすべて揃っていることを確認してください。

- 取扱説明書・保証書(本書):1
- T 型六角棒スパナ(走行ベルト調節用):1

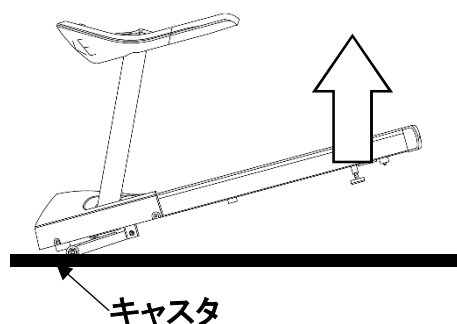
3-2 設置場所

- 本製品を爆発性・可燃性の恐れのある場所や、水まわりなど感電の恐れのある場所に設置しないでください。
- 本体前方は通行ができ、メンテナンスがしやすいよう壁から 40 cm 以上離してください。
- 転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方 2m には障害物を置かないでください。
- 本体を 2 台以上並置する際は「非常ボタン」を押す場合に通行でき、またメンテナンスがしやすいよう間隔を 40 cm 以上離すようにしてください。



3-3 移動のしかた

- 前側にキャスタがついていますので、ステップ後方のフレーム下側を持ち上げて移動できます。
- ※移動時には必ずサイドステップの下鉄製フレームに手がかかるように持ってください。
- ※サイドステップに手がかかると、サイドステップの破損や本製品の落下の恐れがあります。
- ※段差のある所ではキャスタを使用しないでください。
- ※重量物ですので、2 人以上で持ち上げてください。



3. お使いになる前に

⚠ 警告

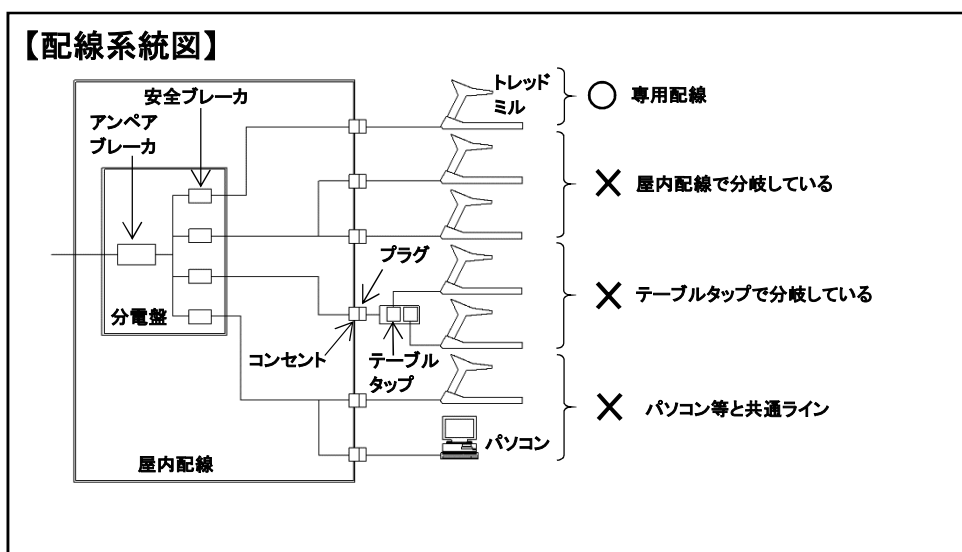
- 移動中は手や足を巻き込まれないよう注意してください。
- 移動中はサイドステップを持たないでください。

3-4 電源

本製品を安全にお使いいただくためには、指定の電源が必要です。下記の電源をご用意ください。

■専用配線

- トレッドミル 1 台につき、1 つの安全ブレーカ(分電盤内) = 1 本の配線 = 1 つのコンセントで構成された電源をご用意ください。
- 1 つの安全ブレーカから分岐させた配線では、不具合発生時に、他のトレッドミルの急停止やパソコン等のデータが消失する可能性があります。



■電源電圧

- 本製品の電源電圧は AC200V です。
※電源コードやコンセントを間違えないように接続してください。
電圧を間違えると、機器が破損します。
- 本製品は停止時および走行時において指定電源電圧の±10%以内での動作を保障しています。
電圧降下があると停止することがありますので、分電盤からコンセントまでの距離を配慮し、配線抵抗をなるべく小さくしてください。
※節電システム(電源電圧を下げるシステム)を導入の際は、特にご注意ください。

■アース(接地)

- 感電事故をふせぐため、必ずアースされた電源に接続してください。
- アースは、D 種接地工事(接地抵抗:100Ω以下)を推奨します。

■適合コンセント

コンセントは、下記の電圧・電力量を満たすものを使用してください。

- LXE1200

接地 2P 250V 20A(推奨品 パナソニック WF2520B)



⚠ 警 告

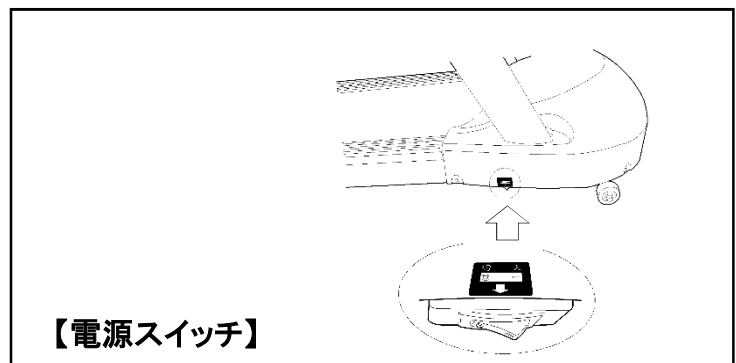
- 電源コードを傷つけたり、加工したり、ねじったり、引っ張ったりしないでください。また、電源コードが本製品や器具などの下敷きにならないようにしてください。発熱、発火、感電、破損の原因となります。
- 電源プラグは電源スイッチが切れている状態で抜き差ししてください。故障などの原因となります。

3-5 電源の入れ方・切り方

- 電源スイッチの入(ー)側を押すと「入(オン)」に切(○)側を押すと「切(オフ)」になります。
- 電源が入ると液晶の画面が付きます。

※スイッチは丁寧に押してください。

(備考)エラーの解除などで電源を入れ直すときは、一旦電源を切って約1分ほど経過してから入れてください。電源を切ってすぐに入れると正常に動作しないことがあります。



⚠ 警 告

電源は、走行ベルトおよび傾斜動作が停止している状態で切ってください。

3-6 調整と機能チェック

本製品の機能を簡単に調整、チェックすることができます。

始業前に動作を確認したいときや異常があると思われるときは、必要な機能を選択して調整、チェックしてください。

●速度、傾斜チェック

走行ベルト駆動系および傾斜駆動系をチェックします。

※走行ベルトの張り調節(P17)、片寄り調節(P18)のとき利用します。

※傾斜がずれたとき0%の調節を行います。

●エラー履歴

過去に発生したエラーの履歴を表示します。

●走行板・走行ベルト

走行板・走行ベルトの積算走行距離を表示します。

走行板・走行ベルトの交換をした場合に、積算距離をリセットすることにより、次の走行板



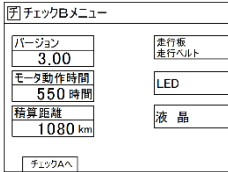
・走行ベルトの交換時期を把握することができます。

確認メッセージの表示・非表示の設定ができます。

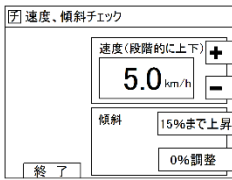
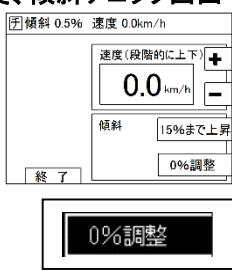
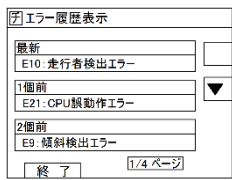
- LED チェック
走行者センサランプの点灯をします。
- 液晶チェック
液晶画面に、全黒画面・全白画面を表示します。

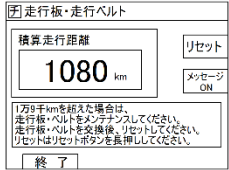
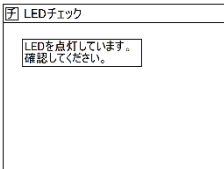
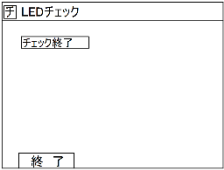
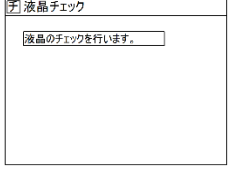

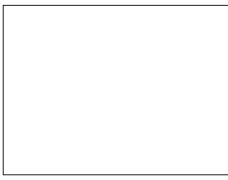
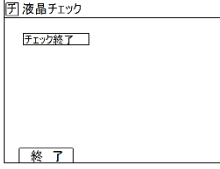

機能チェックの操作方法

(例:すべてチェックするときの操作を示します。)

操作	表示画面
●チェック画面の起動 <ul style="list-style-type: none"> 初期メニュー画面で「リセット」ボタンと「i」ボタンを同時に押すと、チェック A メニュー画面になります。 走行者センサは無効になります。 	初期メニュー画面 
●保守情報とチェックメニュー <ul style="list-style-type: none"> 保守のための情報とチェック項目が表示されます。 バージョン・・・ソフトウェアの管理番号 モータ動作時間・・・モータの稼働時間 積算距離・・・走行ベルトの交換の目安になります。 「チェック A へ」/「チェック B へ」ボタンを押すと、チェック A/B メニュー画面が切り替わります。 <p>(LD3000:コードレスイヤーセンサの販売は終了しています。)</p>	チェック A メニュー画面  チェック B メニュー画面 

3. お使いになる前に

操作	表示画面
<p>●速度・傾斜チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> チェック A メニュー画面で「速度、傾斜」ボタンを押すと、速度、傾斜チェック画面になります。 「終了」ボタンを押すと、チェック A メニュー画面に戻ります。 <p>○速度チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> 「+」「-」ボタンを押すと、走行ベルトの設定速度が段階的に増減します。 0-2-5-10-15-18 km/h 走行ベルトを止めるときは、設定を 0 km/h にします。 速度変更中は実際の速度が画面上部に表示されます。 <p>○傾斜チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> 「15%まで上昇」ボタンを押すと、傾斜が 15%まで自動的に上がります。 (傾斜変更中はボタンの表示が反転します) 「0%調整」ボタンを押すと 0%まで自動で下がり、0%調整モードに入ります。 (傾斜変更中および 0%調整モード中はボタンの表示が反転します) 傾斜変更中は実際の傾斜が画面上部に表示されます。 <p>※0%調整の方法</p> <p>「0%調整」ボタンを押すと、自動的に傾斜の 0%を検出し 0%調整を行います。</p>	<p>速度、傾斜チェック画面</p>  <p>速度、傾斜チェック画面</p>  <p>エラー履歴画面</p> 
<p>●エラー履歴表示</p> <ul style="list-style-type: none"> チェック A メニュー画面で「エラー履歴」ボタンを押します。 エラーの履歴を一番新しいものから 3 つ表示します。 「▼」「▲」ボタンにて、次の 3 つ・前の 3 つを表示します。 「終了」ボタンを押すと、チェック A メニュー画面に戻ります。 	

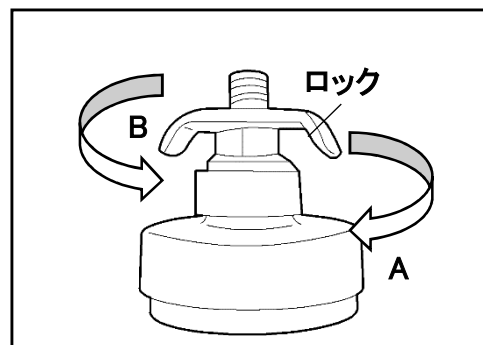
操作	表示画面
<p>●走行板・走行ベルト積算距離表示</p> <ul style="list-style-type: none"> • チェック B メニュー画面で「走行板・走行ベルト」ボタンを押します。 • 走行板・走行ベルトの積算走行距離を表示します。 • 表示中の「リセット」ボタンを長押しすると、積算走行距離がリセットできます。 • 積算走行距離が 1 万 9 千 km を超えると、初期画面に「走行板・走行ベルトを確認してください。」というメッセージが表示されます。 • 「メッセージ ON/OFF」ボタンを押すと、初期画面に表示されるメッセージの表示/非表示が設定できます。 • 「終了」ボタンを押すと、チェック B メニュー画面に戻ります。 	<p>走行板・走行ベルト画面</p> 
<p>●LED チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> • チェック B メニュー画面で「LED」ボタンを押します。 • 走行者センサランプが 5 秒間、点灯します。 • 走行者センサランプに故障がないか目視確認できます。 • 「終了」ボタンを押すと、チェック B メニュー画面に戻ります。 	<p>LED チェック画面</p>  
<p>●液晶チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> • チェック B メニュー画面で「液晶」ボタンを押します。 • 液晶の画面が、全黒画面と全白画面を表示します。 • 液晶画面に故障がないか目視確認できます。 • 「終了」ボタンを押すと、チェック B メニュー画面に戻ります。 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="183 1485 411 1697"> <p>液晶チェック画面</p>  </div> <div data-bbox="475 1485 703 1686"> <p>全黒画面</p>  </div> <div data-bbox="802 1485 1031 1697"> <p>全白画面</p>  </div> <div data-bbox="1129 1485 1382 1697"> <p>液晶チェック終了画面</p>  </div> </div>
<p>●チェック画面の終了</p> <p>「リセット」ボタンを押すと、初期メニュー画面に戻ります。</p>	<p>初期メニュー画面</p> 

3. お使いになる前に

3-7 水平調節

本製品を移動して水平状態が変わると、走行ベルトが片寄りや本体自体の移動を引き起こすことがあるので、移動設置後は必ず水平調節をしてください。また水平調節後は、走行ベルトの片寄りに注意してください。

- ①ロックを図の A 方向に回して緩めてください。
- ②キャスタが床に着いている状態で、後ろ側左右の浮いている脚を、手で図の A 方向に回して床に着けてください。
- ③ロックを図の B 方向に回して固定してください。



⚠ 注 意

手を本製品に挟まないように注意してください。

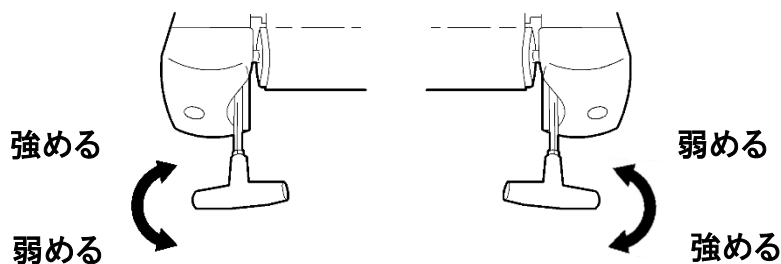
3-8 張り調節

次の場合は「張り調節」を行ってください。

- 走行ベルトの張りが弱く、走行中に足を付いたとき止まるような感じがする場合
- 走行ベルトの張りが強い場合、ローラーのベアリングに過度の負担がかかっている場合

■ 張り調節の方法

- ①チェックモードの速度・傾斜チェックにします。(参照)P15
- ②走行ベルトの張りを弱めます。付属のT型六角棒スパナで左右の走行ベルト調節ねじを、反時計回りに 90 度位ずつ回します。
- ③5 km/h で走行ベルトを回転させ、図のように足で走行ベルトを止めるようにしたとき、走行ベルトが止まる状態になるまで②を繰り返し、張りを弱めた状態にします。
- ④次に、張りを強めます。T型六角棒スパナで左右の走行ベルト調節ねじを、時計回りに 90 度位ずつ回します。
- ⑤5 km/h で走行ベルトを回転させ、図のように足で走行ベルトを止めるようにしたとき、走行ベルトが止まらなくなるまで④を繰り返します。止まらなくなったところが適切な張りとなります。



⚠ 警 告

回転している走行ベルトに手など巻き込まれないよう気を付けてください。

⚠ 注 意

- 走行ベルトの張りは、強すぎても弱すぎても良くありません。
- 走行ベルトは左右均等に張ってください。張り具合が違くとベルトが片寄ります。

3-9 片寄り調節

次の場合は「片寄り調節」を行ってください。

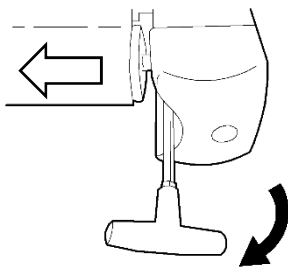
- 設置したとき
- 走行ベルトが片寄りしたとき

※走行ベルトは設置位置の水平具合によっても片寄りします。設置位置の移動後は、必ず水平調節を行ってから、片寄り調節を行ってください。(参照)P17

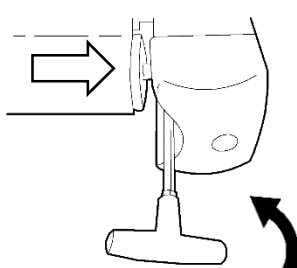
■ 片寄り調節の方法

- ①チェックモードの速度・傾斜チェックにします。(参照)P15
- ②5 km/h で走行ベルトを回転させ、走行ベルトの片寄りを見ながら付属のT型六角棒スパナで右側の走行ベルト調節ねじを 90 度ずつ回します。
※左側の走行ベルト調節ねじは調節しません。

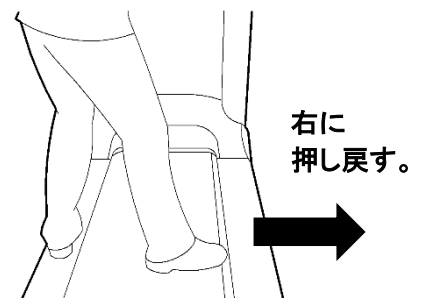
(備考)回転している走行ベルトが左右のどちらかに極端に片寄ったときは、「-」ボタンで 2 km/h まで減速させ、手すりにつかまりながら片足で走行ベルトを押し戻すようにしてから調節を行ってください。



【右側に寄っている場合】



【左側に寄っている場合】



極端に左に片寄っているとき

⚠ 警告

回転している走行ベルトに手などを巻き込まれないよう注意してください。

3. お使いになる前に

3-10 環境設定

本製品は、各種環境設定ができます。必要な項目を変更してください。

●上限時間設定【設定範囲:10～180 分(5 分単位)】

トレーニングの使用時間に上限を設定します。

お使いになる方が多く、混雑しているときに一人当たりの使用時間を制限したいときなどに設定します。

●上限速度設定【設定範囲:4～18 km/h(1 km/h 単位)】

トレーニングの速度に上限を設定します。

安全のため、速度を制限したいときに設定します。

●クールダウン時間設定【設定範囲:1～10 分(1 分単位)】

クールダウン時間の設定をします。

適当なクールダウン時間を設定できます。

●オートリセット時間設定【設定範囲:1～30 分(1 分単位)】

使い終わってから、表示、傾斜を自動で戻す(リセットする)までの時間を設定できます。

トレーニングの結果表示を長めに残しておきたいときは長めに、使用者が多く頻繁に使用される場合は短めに設定します。

●表示言語設定【日本語固定、英語固定、使用者選択】

本製品は液晶表示器に表示される言語を日本語、英語のどちらかに切り替えることができます。

[日本語固定、英語固定]は選んだ言語のみ表示、[使用者選択]は初期メニュー画面で言語を選択できます。

●傾斜変更時表示方式設定【設定値表示、実際値表示】

傾斜「上げる」スイッチ、「下げる」スイッチを押したときの傾斜表示の方式を設定します。

[実際値表示]は、表示と実際の傾斜が同期しながら傾斜変更されます。スイッチを押し続ける時間は長くなりますが、思った以上に上がりすぎたり下がりすぎたりせず、安全です。

[設定値表示]にすると、表示が先行して変化し、実際の傾斜は遅れてその設定値になります。スイッチを押し続けたときに表示がすばやく変わるので、スイッチを押し続ける時間が短くなります。

●各プログラム使用/不使用設定


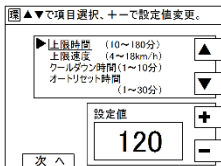
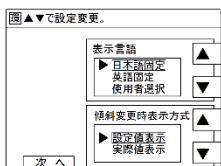
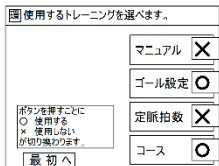
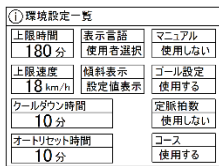

プログラムごとに[使用/不使用]の設定ができます。初期メニュー画面でのトレーニング選択に制限をかけたいときに設定します。

※初期設定(工場出荷時)

上限時間	180 分	傾斜変更時表示方式	実際値表示
上限速度	18 km/h	マニュアル	使用
クールダウン時間	3 分	ゴール設定	不使用
オートリセット時間	3 分		
表示言語	使用者選択	コース	不使用

環境設定の操作方法

(例: 設定するときの操作を示します。)

操作	表示画面
●環境設定画面の起動 <ul style="list-style-type: none"> 初期メニュー画面で「リセット」ボタンと液晶表示の左下の操作ボタンを同時に押すと、環境設定①画面になります。 	初期メニュー画面 
①上限時間、上限速度、クールダウン時間、オートリセット時間の設定 <ul style="list-style-type: none"> 「▲」「▼」ボタンを押して、設定する項目を選びます。 「+」「-」ボタンを押して、設定値を変更します。 環境設定①画面で「次へ」ボタンを押すと、環境設定②画面になります。 	環境設定①画面 
②表示言語、傾斜変更時表示方式の設定 <ul style="list-style-type: none"> それぞれ「▲」「▼」ボタンを押して、選択する項目を選びます。 環境設定②画面で「次へ」ボタンを押すと、環境設定③画面になります。 	環境設定②画面 
③各プログラムの使用/不使用設定 <ul style="list-style-type: none"> 各プログラム名のボタンを押すごとに、「○」(使用する)と「×」(使用しない)が切り換わります。 環境設定③画面で「最初へ」ボタンを押すと、環境設定①画面になります。 <p>※「定脈拍数」は「○」にすると、トレーニング A 画面に脈拍数を表示します。 「×」にすると、Mets を表示します。</p> <p>(脈拍数を計測するには、LD3000:コードレスイヤーセンサが必要です。 LD3000:コードレスイヤーセンサの販売は終了しています。)</p>	環境設定③画面 
●設定の一覧を見るとき <ul style="list-style-type: none"> 「i」ボタンを押すと、環境設定一覧画面になります。 もう一度「i」ボタンを押すと、前の画面に戻ります。 	環境設定一覧画面 
●環境設定の記憶と終了 <ul style="list-style-type: none"> 「リセット」ボタンを押すと、設定内容をメモリーに記憶して初期メニュー画面に戻ります。 	初期メニュー画面 

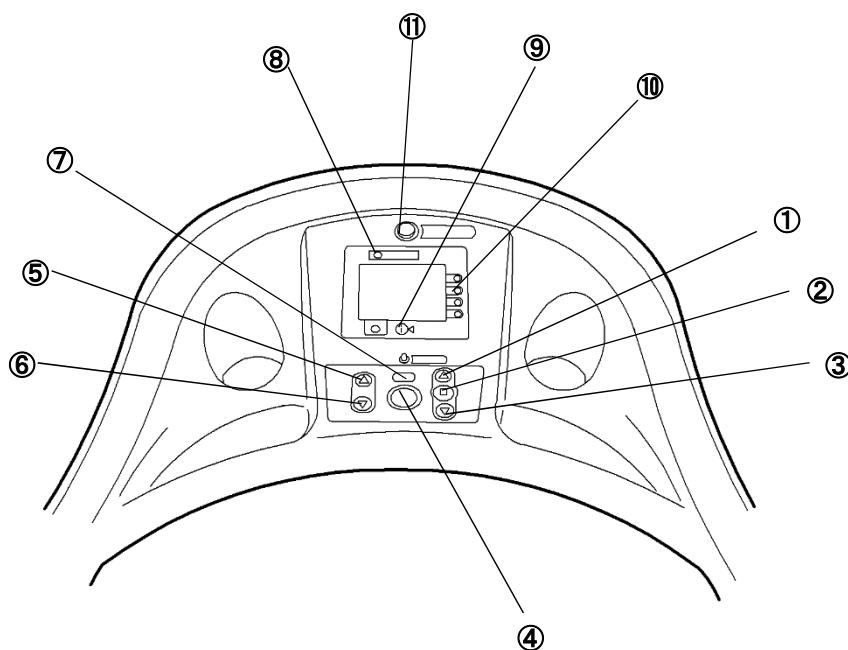
4. 使用方法

4-1 ボタン・スイッチの機能

※ボタン・スイッチが押されると確認音が鳴ります。確認音はそれぞれの状態で変わります。

- ①速度「速く」(スタート)スイッチトレーニングを開始するとき、速度を速くしたいときに押します。一度押すと、増速を始めます。ただし、2、4、6・・・km/h(2 km/h ごと)および設定された上限速度になると自動的にその速度を保ちます。押し続けても増速しません。
- ②速度「保つ」スイッチ増速または減速しているときに押すと、そのときの速度を保ちます。
- ③速度「遅く」スイッチ速度を遅くしたいときに押します。
一度押すと、減速を始めます。そのまま「保つ」スイッチを押さないと、最後は 0 km/h(停止状態)になります。
- ④「止める」スイッチ走行ベルトを止めるときに押します。
一度押すと、走行ベルトが減速して止まります。
同時に傾斜が 0%に戻ります。走行ベルトが止まるまで他の操作を受け付けません。
- ⑤傾斜「上げる」スイッチ一度押すと、傾斜が 0.5%上がります。押し続けると 0.5%ずつ連続して上がります。
- ⑥傾斜「下げる」スイッチ一度押すと、傾斜が 0.5%下がります。押し続けると 0.5%ずつ連続して下がります。
- ⑦「画面切換」スイッチ押すたびに液晶表示のトレーニング画面が切り換わります。
(トレーニング A 画面 ↔ トレーニング B 画面)
- ⑧「リセット」ボタン初期メニュー画面に戻ります。
距離、時間表示がゼロになります。初期メニュー画面になります。
走行中は受け付けません。
- ⑨「i」ボタン情報画面を呼び出します。もう一度押すと、もとの画面に戻ります。

- ⑩操作ボタン.....液晶画面に表示されている機能を実行します。各種設定やクールダウンを行なうときに押します。
- ⑪非常ボタン.....走行ベルトおよび傾斜動作が強制的に停止します。
 （走行者が転んだり、本製品に異常が発生した場合など、緊急時に使用してください）
 非常ボタンを押すと、ボタン・スイッチ操作を受け付けなくなり、液晶画面にエラー「E4」が表示されます。



●クイックスタート機能

初期メニュー画面が表示されているときに「速く」(スタート)スイッチを押すと、自動的にマニュアルトレーニングが始まります。まったく設定をせずに使いたいという方は、この方法をご利用ください。

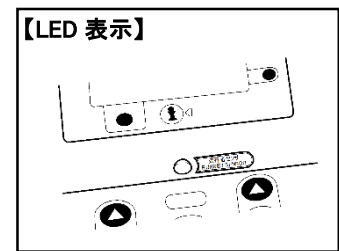
4. 使用方法

4-2 表示内容

LED 表示

●走行者センサランプ

適正走行範囲に使用者がいるとき点灯します。



液晶表示

●トレーニング A 画面

①消費カロリー

走行で消費したカロリーを表示します。

入力した体重を元に計算しています。

(体重を入力しなかった場合は、60kg がセットされます。)

②食品表示

消費カロリーに相当し、目安となる食品に換算したものを表示します。

③食品表示グラフ

グラフがいっぱいになると、次のランクの食品を表示します。

④時間

走行した時間を表示します。

⑤距離

走行距離を表示します。

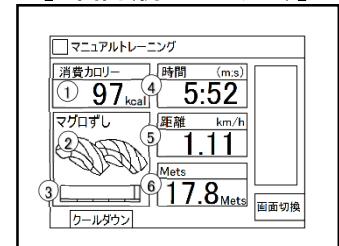
⑥Mets

現在の運動強度を、安静時の酸素摂取量の何倍かで表示します。

⑦運動経過

ゴールまでの達成率(ゴール設定トレーニング)、残り距離(コーストレーニング)を表示します。

【A 画面(例:マニュアル)】



●トレーニング B 画面

①距離

走行距離を表示します。

②時間

走行した時間を表示します。

③傾斜

走行面の水平面からの傾斜の率を表示します。

傾斜 1%とは、100m 斜面にそって走ったとき、垂直方向に 1m 上昇するような坂道をいいます。

④速度

現在の走行速度を表示します。

【B 画面(例:ゴール設定)】

☐ ゴール設定トレーニング

① 距離 km	② 時間 (m.s)
1.11	5:52
③ 傾斜 %	④ 速度 km/h
8.5	12.8

クールダウン

●情報画面

本製品には、はじめてお使いになる方の理解の助けや、指導される方の説明の補助として利用できる情報画面機能があります。情報画面は各画面に 1 つあり、それぞれの画面の表示内容を説明します。

情報画面を呼び出すときは「 i 」ボタンを押します。もとの画面に戻るときはもう一度「 i 」ボタンを押します。

4. 使用方法

4-3 走行者センサ

使用者が走行ベルトの上(適正走行範囲)からいなくなると、走行ベルトを自動停止させる安全装置です。

①使用者が走行ベルトに乗ると、走行者センサランプが点灯します。

ランプが点灯しているときは走行できます。

②走行中(走行ベルト回転中)に使用者が適正走行範囲からいなくなると、警告音(ピピピ)が鳴り、ランプが消えます。

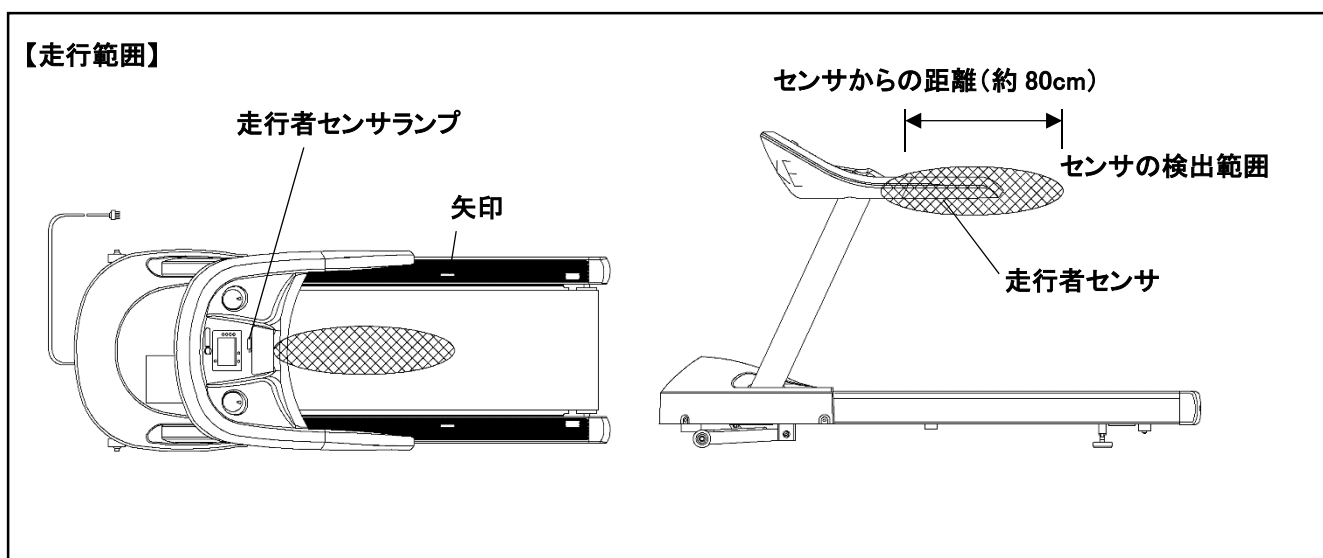
約 2 秒以内に適正走行範囲に戻らないと、走行ベルトは「止める」スイッチを押したときのように止まります。

③走行ベルトが停止したとき、液晶表示にエラー画面を表示します。

このエラーは約 2 秒後に自動的に解除されます。なお、エラー表示中に「戻る」または「リセット」ボタンを押せばすぐ解除できます。

●適正走行範囲に人がいないとき、速く・(スタート)スイッチを押しても動作しません。

※適正走行範囲はサイドステップの矢印を目安にしてください。



※使用者のウェアによって、検出範囲が変わります。たとえば、黒いウェアでは範囲が狭くなります。

また、ラメ入りや濃淡のあるウェアでは、正しく検出できない場合があります。

※本製品の後方に鏡やガラスなどがあると、正しく検出できない場合があります。

その場合は、本製品の位置や向きを変えてください。

※電源のアースが確実に接続されていないと、走行者センサが正常に作動しないことがあります。

4-4 初めて使用される方への指導

管理者は、初めて使用される方に、次の内容を説明してください。

- P6 使用対象
- P6 お使いになる方への注意事項
- P7 本製品についての注意事項
- P25 走行者センサ
- P22 非常ボタン
- P26 緊急時の動作
- P27 トレーニングプログラム
- P23 表示内容
- P24 情報画面
- P22 クイックスタート

■ 走行に慣れるまで次の練習をしてください。

- ① 走行ベルトをまたぎ、それぞれのスイッチを押して走行ベルトの動きを見てください。
(備考) スイッチが確実に押されたかどうかは確認音で確認できます。
- ② 停止状態で走行ベルトに乗り、「速く」(スタート)スイッチを押して、手すりにつかまり
1～2 km/h の速度で歩いて、歩き方に慣れてください。
- ③ 慣れたら手すりにつかまらず、普通に手を振り、ゆっくりと歩いてください。

 注 意

- 危険を感じたら、ただちに「止める」を押してください。
- 自分の能力以上の速度・傾斜での使用は、おやめください。

4-5 緊急時の動作

危険を感じたときは、ただちに「止める」スイッチを押してください。

歩行・走行を続けることができない場合は、左右の手すりにつかまり、両足を左右サイドステップに回避してください。

自分で操作できなくなったときは、助けを求め、非常ボタンを押してもらいます。

4. 使用方法

4-6 トレーニングプログラム

本製品にはクイックスタートとトレーニングプログラム 3 種が搭載されています。目的や運動処方に合わせて選択してください。各プログラムの詳細は次ページ以降をご覧ください。

■ トレーニングプログラムの概要

(1) クイックスタート

速度、傾斜を自由に操作して行なうトレーニングです。

「速く」(スタート)スイッチを押すことで、すぐにトレーニングを開始できます。

※初期メニュー、コースなど項目を選択する設定画面、「確認」ボタンのある設定画面およびそれらの情報画面のときにスタートさせると、それまでの設定とは無関係にこのトレーニングになります。

(2) マニュアルトレーニング

速度、傾斜を自由に操作して行なうトレーニングです。

体重を設定して、「速く」(スタート)スイッチを押すことで、トレーニングを開始できます。

※クイックスタートよりカロリー計算が正確になります。

(クイックスタートの場合は体重 60 kgとして計算しています)

(3) ゴール設定トレーニング

トレーニングのゴール(目標)をあらかじめ設定して、そのゴールに向かって行なうトレーニングです。

ゴール	設定範囲	刻み	(初期値)
時間	1～60 分	1 分	(20 分)
距離	0.1～10km	0.1km	(3km)
カロリー	10～1000kcal	10kcal	(300kcal)

(4) コーストレーニング

走行距離に応じて自動的に速度、傾斜が変化する 4 種類のコース(パターン)から好みのものを選び、実際のコースを走っているようなイメージで行うトレーニングです。

各コースの条件は下記のとおりです。

コース	コース距離	最大傾斜	最大速度
山岳コース	1.5km	15%	5km/h
クロスカントリーコース	3.0km	5%	10km/h
中距離コース	5.0km	0%	10km/h
散策コース	2.0km	2%	5km/h

※使用者ごとに最大速度を設定できます。(環境設定の上限速度が優先されます)

■トレーニングプログラムの選択

初期メニュー画面で選びます。

※環境設定で不使用に設定されたプログラムは表示されません。

※「i」ボタンを押すと、プログラムの説明画面になります。

プログラムを選ぶと、その説明が表示されます。

※左下のボタンが「English」(または「日本語」)のときは、そのボタンを押すことで、表示されている言語に切り換えられます。

(備考)環境設定で言語の設定ができます。


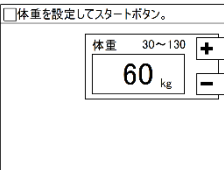
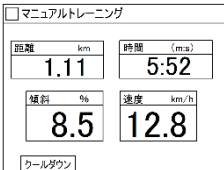
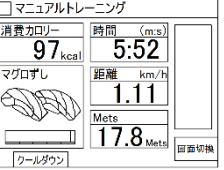
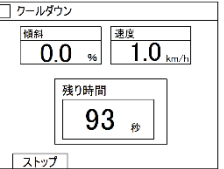


■トレーニングの中断と再開

トレーニングを終了しても、リセットされなければ、それまでの走行データの続きから再スタートできます。

4. 使用方法

4-6-1 マニュアルトレーニングの操作

操作	表示画面
①準備 <ul style="list-style-type: none"> • 走行ベルトに乗ります。 • 初期メニュー画面で「マニュアル」ボタンを押します。 ※「リセット」ボタン＝初期メニュー画面表示 ※「English(または日本語)」ボタン＝言語切り替え ※「i」ボタン＝各プログラムの説明表示 	初期メニュー画面 
②体重の入力 <ul style="list-style-type: none"> • 「+」、「-」ボタンで体重を設定します。 ※「i」ボタン＝体重入力の説明表示 	体重入力画面 
③トレーニングの開始 <ul style="list-style-type: none"> • 「速く」(スタート)スイッチを押すと、走行ベルトが動きます。 • トレーニングしたい速度、傾斜にあわせます。 ※速度・傾斜の変更動作中は「画面切換」スイッチ「i」ボタンは無効になります。 ※速度・傾斜の変更動作が終了し約3秒後、トレーニングA画面に自動的に遷移します。 ※トレーニングを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。 	トレーニングB画面 
●速度・傾斜を見たいとき <ul style="list-style-type: none"> • 「画面切換」スイッチを押すと、トレーニングB画面になります。 • もう一度、「画面切換」スイッチを押すと、トレーニングA画面に戻ります。 • 速度・傾斜を変更すると、トレーニングB画面に自動的に遷移し、速度・傾斜変更動作が終了し約3秒後、トレーニングA画面に自動的に遷移します。このときトレーニングB画面表示中は「画面切換」スイッチ「i」ボタンは無効になります。 ※速度、傾斜はいつでも変更できます。 ※トレーニングを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。 ※「i」ボタン＝トレーニングB画面表示中:ターゲットゾーン表示 トレーニングA画面表示中:カロリーとMetsの説明表示 	トレーニングA画面 
④クールダウン <ul style="list-style-type: none"> • 「クールダウン」ボタンを押します。 • 自動的にクールダウンの速度、傾斜に変更されます。 ※環境設定の上限時間に達したときは自動的にクールダウンになります。 ※クールダウン中はクールダウンの残り時間が表示されます。 ※クールダウンを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。 ※「i」ボタン＝クールダウンの説明表示 	クールダウン画面 

操作


表示画面

⑤トレーニングの終了

- 「止める」スイッチを押したとき、またはクールダウンが終わったとき、走行ベルトが止まります。
- それまでの運動結果が表示されます。

「画面切換」スイッチでトレーニング A 画面とトレーニング B 画面を切り換えられます。

□ マニュアルトレーニング

消費カロリー	97 kcal	時間 (m:s)	5:52
マグロずし		距離 km/h	1.11
		Mets	17.8 Mets

クールダウン 画面切換

※「i」ボタン＝トレーニング B 画面表示中：ターゲットゾーン表示


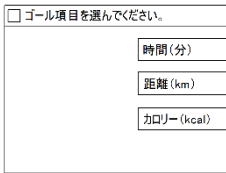
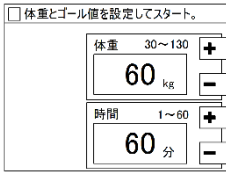
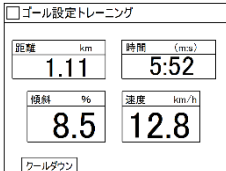
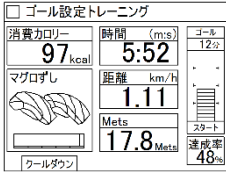
トレーニング A 画面表示中：カロリーと Mets の説明表示

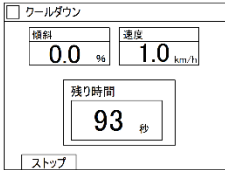
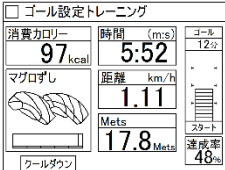
※上限時間に達していないときは、「速く」(スタート)スイッチを押すことで、
継続してトレーニングを行なうことができます。

※初期メニュー画面に戻すには、「リセット」ボタンを押します。

4. 使用方法



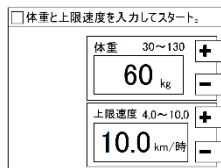
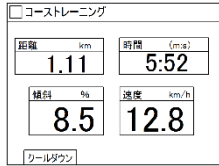
4-6-2 ゴール設定トレーニングの操作


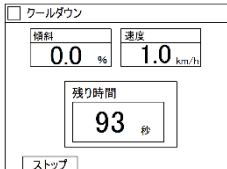
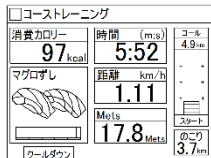
操作	表示画面
①準備 <ul style="list-style-type: none"> 走行ベルトに乗ります。 初期メニュー画面で「ゴール設定」ボタンを押します。 ※「リセット」ボタン＝初期メニュー画面表示 ※「English(または日本語)」ボタン＝言語切り替え ※「i」ボタン＝各プログラムの説明表示 	初期メニュー画面 
②ゴール項目の選択 <ul style="list-style-type: none"> 3つのゴールからひとつ選びます。 ※「i」ボタン＝各ゴールの説明表示 	ゴール選択画面 
③体重とゴール値の入力 <ul style="list-style-type: none"> 「+」、「-」ボタンで体重、ゴール値をそれぞれ設定します。 ※「i」ボタン＝体重、ゴール値入力の説明表示 	体重ゴール値入力画面 
④トレーニングの開始 <ul style="list-style-type: none"> 「速く」(スタート)スイッチを押すと、走行ベルトが動きます。 トレーニングしたい速度、傾斜にあわせます。 ※速度・傾斜の変更動作中は「画面切換」スイッチ「i」ボタンは無効になります。 ※速度・傾斜の変更動作が終了し約3秒後、トレーニングA画面に自動的に遷移します。 ※トレーニングを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。 	トレーニングB画面 
●速度・傾斜を見たいとき <ul style="list-style-type: none"> 「画面切換」スイッチを押すと、トレーニングB画面になります。 もう一度、「画面切換」スイッチを押すと、トレーニングA画面に戻ります。 速度・傾斜を変更すると、トレーニングB画面に自動的に遷移し、速度・傾斜変更動作が終了し約3秒後、トレーニングA画面に自動的に遷移します。このときトレーニングB画面表示中は「画面切換」スイッチ「i」ボタンは無効になります。 ※速度、傾斜はいつでも変更できます。 ※トレーニングを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。 ※「i」ボタン＝トレーニングB画面表示中:ターゲットゾーン表示 トレーニングA画面表示中:カロリーとMetsの説明表示 	トレーニングA画面 

操作	表示画面
<p>⑤クールダウン</p> <ul style="list-style-type: none"> 「クールダウン」ボタンを押したとき、または設定したゴールに達したときクールダウンになります。 自動的にクールダウンの速度、傾斜に変更されます。 ※環境設定の上限時間に達したときは自動的にクールダウンになります。 ※クールダウン中はクールダウンの残り時間が表示されます。 ※クールダウンを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。 ※「i」ボタン＝クールダウンの説明表示 	<p>クールダウン画面</p> 
<p>⑥トレーニングの終了</p> <ul style="list-style-type: none"> 「止める」スイッチを押したとき、またはクールダウンが終わったとき、走行ベルトが止まります。 それまでの運動結果が表示されます。 「画面切換」スイッチでトレーニング A 画面とトレーニング B 画面を切り替えられます。 ※「i」ボタン＝トレーニング B 画面表示中:ターゲットゾーン表示 トレーニング A 画面表示中:カロリーと Mets の説明表示 ※ゴールに達していないときは、「速く」(スタート)スイッチを押すことで、継続してトレーニングを行なうことができます。 ※初期メニュー画面に戻すには、「リセット」ボタンを押します。 	<p>トレーニング A 画面</p> 

4. 使用方法

4-6-3 コーストレーニングの操作

操作	表示画面
①準備 <ul style="list-style-type: none"> 走行ベルトに乗ります。 初期メニュー画面で「コース」ボタンを押します。 ※「リセット」ボタン＝初期メニュー画面表示 ※「English(または日本語)」ボタン＝言語切り替え ※「i」ボタン＝各プログラムの説明表示 	初期メニュー画面 
②コースの選択 <ul style="list-style-type: none"> 4つのコースからひとつ選びます。 ※「i」ボタン＝各コースの説明表示 	コース選択画面 
③体重と上限速度の入力 <ul style="list-style-type: none"> 「+」、「-」ボタンで体重、上限速度をそれぞれ設定します。 ※「i」ボタン＝体重、上限速度入力の説明表示 	体重上限速度入力画面 
④トレーニングの開始 <ul style="list-style-type: none"> 「速く」(スタート)スイッチを押すと、走行ベルトが動きます。 自動的に速度、傾斜が変化します。 ※速度・傾斜を手動で変更した場合、それ以降自動変化はしません。 ※速度・傾斜の変更動作中は「画面切換」スイッチ「i」ボタンは無効になります。 ※速度・傾斜の変更動作が終了し約3秒後、トレーニングA画面に自動的に遷移します。 ※トレーニングを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。 	トレーニング B 画面 

操作	表示画面
<p>●速度・傾斜を見たいとき</p> <ul style="list-style-type: none"> 「画面切換」スイッチを押すと、トレーニング B 画面になります。 もう一度、「画面切換」スイッチを押すと、トレーニング A 画面に戻ります。 速度・傾斜を変更すると、トレーニング B 画面に自動的に遷移し、速度・傾斜変更動作が終了してから約 3 秒後、トレーニング A 画面に自動的に遷移します。このときトレーニング B 画面表示中は「画面切換」スイッチ、「i」ボタンは無効になります。 <p>※速度・傾斜を手動で変更した場合、それ以降自動変化はしません。</p> <p>※トレーニングを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。</p> <p>※「i」ボタン＝トレーニング B 画面表示中：ターゲットゾーン表示 トレーニング A 画面表示中：カロリーと Mets の説明表示</p> <p>※トレーニング中に速度・傾斜の操作を行うと、画面上部に表示されるメッセージの数値が実際の値と異なる場合があります。</p>	<p>トレーニング A 画面</p> 
<p>⑤クールダウン</p> <ul style="list-style-type: none"> 「クールダウン」ボタンを押したとき、または設定したコースの距離に達したときクールダウンになります。 自動的にクールダウンの速度、傾斜に変更されます。 <p>※環境設定の上限時間に達したときは自動的にクールダウンになります。</p> <p>※クールダウン中はクールダウンの残り時間が表示されます。</p> <p>※クールダウンを中止したいときは、「止める」スイッチを押します。</p> <p>※「i」ボタン＝クールダウンの説明表示</p>	<p>クールダウン画面</p> 
<p>⑥トレーニングの終了</p> <ul style="list-style-type: none"> 「止める」スイッチを押したとき、またはクールダウンが終わったとき、走行ベルトが止まります。 それまでの運動結果が表示されます。 <p>「画面切換」スイッチでトレーニング A 画面とトレーニング B 画面を切り換えられます。</p> <p>※「i」ボタン＝トレーニング B 画面表示中：ターゲットゾーン表示 トレーニング A 画面表示中：カロリーと Mets の説明表示</p> <p>※コース距離に達していないときは、「速く」(スタート)スイッチを押すことで、継続してトレーニングを行なうことができます。</p> <p>※初期メニュー画面に戻すには、「リセット」ボタンを押します。</p>	<p>トレーニング A 画面</p> 

5. お手入れ

5-1 各部のお手入れのしかた

● 走行ベルト

走行ベルトは表面材と芯材の二重構造になっており、表面材と靴底は摩耗で少しずつ削れます。削れ粉が走行ベルトの下に入ると走行感が悪くなることがありますので、走行台の周りの削れ粉を掃除してください。

走行ベルトの裏面にはワックスが塗布してあります。走行板にしみ出てくる場合は、乾いた布で拭き取ってください。（※必ずベルトが停止した状態で作業してください）

● フレームのお手入れ

フレームに付いた汗やほこりなどをそのままにしておくと、錆が出ることがあります。

乾いた布できれいに拭き取ってください。汚れがひどいときは、よく水気を絞った布で水拭きした後から拭きしてください。

定期的に車体用ワックスをかけるとなお良いでしょう。

● 樹脂カバー、サイドステップのお手入れ

樹脂カバーやサイドステップが汚れたときは、中性洗剤を付けた柔らかい布で汚れを取り、水拭きします。その後乾いた布で拭きします。

傷や色落ちの原因になりますので、お手入れには磨き粉、シンナー・ベンジンなどの溶剤やたわし類は使わないでください。

5-2 日常点検

安全にお使いいただくため、始業時に本製品の動作に異常がないか、必ず点検を行なってください。次の事項を確認してください。

異常があったときは、使用を中止して当社までご連絡ください。

- ① 本製品の周辺や下側に障害になるものがないこと。
- ② プラグがしっかりコンセントに接続されていること（ぬけかかっていないこと）。
- ③ 注意などの表示ラベルが読めること。
- ④ 走行ベルトに大きな傷などないこと。
- ⑤ サイドステップにワックスや汗がついていないこと。
- ⑥ 走行してエラーがでないこと。
（ただし非常ボタンを押したとき、走行者センサが作動したときは除きます）
- ⑦ 走行ベルトの回転中に異常な音や臭いがしないこと
- ⑧ 走行ベルトの回転にむらがないこと。
- ⑨ 走行ベルトが片寄っていないこと。

5-3 定期点検

定期的に点検・整備をしてください。
次の事項を確認してください。

点検事項	時期
電源プラグの清掃	1ヶ月毎
走行ベルトの摩耗状態の確認	3ヶ月毎
フレームの破損・変形・錆など	6ヶ月毎
インバータ	6ヶ月毎

⚠ 注 意

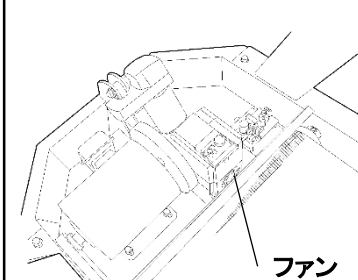
インバータの数値表示が点灯しているときに、配線等に触れた場合、感電する恐れがあります。
電源を切り、インバータの数値表示が消えてから1分ほど経過した後に清掃してください。

■ インバータの点検

インバータ(前カバー内のグレーの箱)のファンがつまると、オーバーヒートを起こすことがあるので、清掃してください。

- ①電源を切り、プラグをコンセントから抜き、前カバーを外します。
- ②ファンはインバータの走行面側にあるので、掃除機などで埃をとってください。
なお、このとき配線を引っ張ったりしないよう気を付けてください。

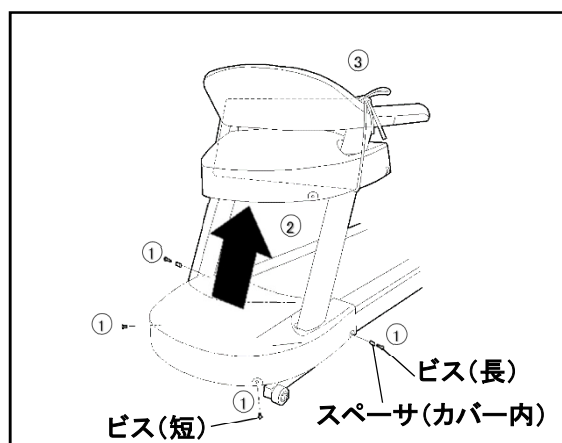
【インバータ】



5-4 カバーの外し方

お手入れ・点検等で前カバーを外すときは次の手順で行ってください。

- ①ねじを外します。(＋ドライバーで4ヶ所)
- ②カバーを上を持ち上げます。
- ③ロープでコンソールに縛ります。



⚠ 注 意

カバーが落下した場合、手が挟まれる恐れがあります。
カバーはコンソールにしっかり固定して作業を行ってください。

6. トラブルが発生したとき

6-1 トラブル内容の説明と対処

※下記の方法でも不具合が解消されない場合は当社までご連絡ください。

6-1-1 全般

■ワックスが走行板にしみ出る。

発生要因	• ベルトの片寄り。
対処方法	乾いた布であふれたワックスを拭き取ってください。(※必ずベルトが停止した状態で作業してください) 水平調節後、片寄り調節を行なう。 (参照)P17 水平調節、P17 張り調節、P18 片寄り調節

■走行ベルトが片寄る。

発生要因	• 走り癖によって片寄った。 • 設置状態が水平でない。 • ベルトの張りが弱い。
対処方法	水平調節後、片寄り調節を行なう。 (参照)P17 水平調節、P17 張り調節、P18 片寄り調節

■速度が遅く感じる。

(走行中、足を着くと走行ベルトが止まるように感じる、もしくは遅く感じる。)

発生要因	• 走行ベルトの張りが弱い。 • インバータ不良。 • 表示基板不良(故障、調整不良)。 • 施設の電源不具合。 • タコ足配線。 • 走行ベルトの摩耗による過大負荷。 • 制限体重オーバー。
対処方法	①走行ベルトの張りを確認し、不備があれば改善する。 (参照)P17 張り調節 ②タコ足配線が無いか確認し、不備があれば改善する。 ③複数台納入の場合、他のトレッドミルと比較する。 比較方法は、走行ベルトにビニールテープなどでマークし、同速度で空回しして、マークの移動速度を比較する。 空回しで比較して、速度がずれている場合は、当社までご連絡ください。 ①～③で問題が解決しない場合は、当社までご連絡ください。 ※制限体重を超えていなくても走り方によっては、足が着いたときにベルトが遅くなったように感じられる場合があります。

■ 走行者センサランプが点灯しない。

確認方法	LED チェック画面にして走行者センサランプの点灯を確認します。 正常ならば、走行者センサランプが点灯します。
対処方法	チェック画面で走行者センサランプが点灯しない場合は、走行者センサランプまたは基板の不良です。当社までご連絡ください。

■ 操作ボタンの効きが悪い。

発生要因	接点部の接触不良により、操作を受付けにくくなります。
対処方法	当社までご連絡ください。

■ 始動・停止時に走行ベルトから異音がする。

発生要因	始動直後やストップ直前に、走行ベルトと走行板との摩擦により、異音(ギュ・ギュ)が多少する場合がありますが問題はありません。
対処方法	異音が非常に大きい場合は、当社までご連絡ください。

6-1-2 環境設定の設定値による不具合

下記の症状は環境設定の設定値によって発生する場合があります。

※故障ではありません。環境設定を確認してください。(参照) P19 環境設定

■トレーニングがすぐに終わってしまう。

発生要因	上限時間が短く設定されている可能性があります。
対処方法	設定を確認し必要に応じて変更してください。

■最高速度まで速度が上がらない。

発生要因	上限速度が低く設定されている可能性があります。
対処方法	設定を確認し必要に応じて変更してください。

■クールダウンがすぐに終わってしまう。

発生要因	クールダウン時間が短く設定されている可能性があります。
対処方法	設定を確認し必要に応じて変更してください。

■速度を停止したあとすぐに表示がリセットされてしまう。

発生要因	オートリセット時間が短く設定されている可能性があります。
対処方法	設定を確認し必要に応じて変更してください。

■液晶画面の表示が英語になってしまい、日本語にならない。

発生要因	表示言語設定が英語固定になっているか、初期メニュー画面で「English」ボタンを押した可能性があります。
対処方法	設定を確認し必要に応じて変更してください。

■初期メニュー画面で表示されないプログラムがある。

発生要因	そのプログラムが不使用に設定されている可能性があります。
対処方法	設定を確認し必要に応じて変更してください。

6. トラブルが発生したとき

6-2 エラーと処置

■本製品が異常を感知すると、安全のため、動作しているモータを停止し、コンソールにエラー表示をします。

●走行ベルト(走行モータ)は2種類の止まり方があります。

・フリーラン停止 : 回転系の慣性でゆっくり止まります。走行者の体重が重いほど早く止まります。

・制御停止 : 「止める」スイッチを押したときのように止まります。

●傾斜(傾斜モータ)はその時点の傾斜のまま止まります。

●過去12回のエラー内容を機能チェック(エラー履歴の表示)で確認できます。

トラブル発生時に、問題解決の手がかりとなります。(参照) P15 エラー履歴の表示

■「E0」モータ制御異常

発生要因	走行ベルトを回すモータの制御機であるインバータのエラーです。 過負荷(過体重、走行ベルトの摩耗)、電源電圧不足(施設の電源の不備、タコ足配線)、インバータ故障などが考えられます。
停止方法	フリーラン停止します。
解除方法	「リセット」ボタンまたは「戻る」ボタンを押すと解除できます。ただし、エラー要因を解除しなければ、再びエラーが発生します。 当社までご連絡ください。

■「E4」緊急停止

発生要因	「非常ボタン」を押したときに発生します。
停止方法	フリーラン停止します。
解除方法	一旦電源を切って約1分ほど後に入れ直します。電源を切ってすぐに入れると正常に動作しないことがあります。

■「E8」メモリエラー

発生要因	データを記録させるメモリが使用不能になったときに発生します。
停止方法	制御停止します。
解除方法	メモリ(電子部品)を交換するまで使用できません。 当社までご連絡ください。

■「E9」傾斜検出エラー

発生要因	傾斜の操作(「上げる」、「下げる」)をした際、指令通りに傾斜が動かない場合に発生します。
停止方法	制御停止します。
解除方法	「リセット」ボタンまたは「戻る」ボタンを押すと解除できます。チェックモードの速度・傾斜チェックの0%調整を行い、エラー要因を解消してください。それでも頻繁に発生する場合は、当社までご連絡ください。

■「E10」走行者検出エラー

発生要因	走行中、走行者が検出範囲から外れ、約 2 秒以内に戻らないときに発生します。走行ベルトが完全に停止する前に本製品から降りたときも発生します。
停止方法	制御停止します。
解除方法	2 秒後に自動的に解除します。「リセット」ボタンまたは「戻る」ボタンでも解除できます。

※正常な使用方法でもエラーが発生する場合は、故障の可能性もあります。当社までご連絡ください。

(参照)P25 走行者センサ

■「E21」表示基板マイコンエラー

発生要因	静電気、落雷、基板不良などにより、表示基板にあるマイコンが誤動作したときに発生します。
停止方法	制御停止します。
解除方法	一旦電源を切って約 1 分後に入れ直します。 ※電源を切ってすぐに入れると正常に動作しないことがあります。 ※電源を入れるときに、スイッチの状態を確認しているため、電源スイッチ以外のスイッチには触れないでください。

6-3 注意メッセージと処置

液晶表示画面に注意メッセージが表示されます。

■「エラー発生！安全のため停止します。」

発生要因	走行中エラーが発生したときに表示されます。 ※走行ベルトや傾斜の動作を停止します。
対処方法	エラーの解除方法は発生したエラーにより異なります。詳細はエラーと処置(P40)をご覧ください。

■「注意！走行範囲からはずれています。」※表示中は警告音が鳴ります。

発生要因	走行者センサの検出範囲から外れたときに表示されます。 ※使用者のウェアの色や材質によっては範囲内でも表示される場合があります。
対処方法	走行者センサの範囲内で走行するように走行位置を調整してください。

6. トラブルが発生したとき

■「オートリセットまであと〇〇秒！」

発生要因	オートリセットが近づいたときに表示されます。
対処方法	トレーニングを続けるときは「速く」(スタート)スイッチにて走行を再開してください。 ※オートリセット時間が短いときは、環境設定(P19)で変更できます。

■「走行板・走行ベルトを確認してください。」※初期メニュー画面にだけ表示されます。

発生要因	積算走行距離が 19000km を超えたとき表示されます。
対処方法	走行ベルト・走行板を交換し、走行ベルト・走行板の積算距離をリセットしてください。 走行板・走行ベルト積算距離表示(P16)を参照してください。

7. 交換部品・耐用年数

7-1 交換部品一覧

劣化、摩耗または破損しても、交換することで性能・機能を維持できる主要部品です。

- | | |
|----------|-------------|
| ①操作ボタン | ⑩後部ローラー |
| ②スイッチパネル | ⑪インダクションモータ |
| ③非常ボタン | ⑫傾斜モータ |
| ④液晶表示器 | ⑬駆動ベルト |
| ⑤CPU 基板 | ⑭インバータ |
| ⑥走行者センサ | ⑮電源基板 |
| ⑦走行ベルト | ⑯電源スイッチ |
| ⑧走行板 | |
| ⑨前部ローラー | |

7-2 耐用年数一覧

器具の耐久性は、環境条件、使用条件、保守整備等によって大きく左右されます。平均的使用条件を想定して、適切な保守整備管理下にて、この年数が過ぎれば初期の器具特性が保持できなくなるばかりでなく、各部の劣化が始まり、器具に起因する事故の確率が高くなる分岐点の年数を標準耐用年数と規定しました。

部品名	標準耐用年数
走行ベルト	2 年または 走行距離 2 万 km のどちらか早い方
操作ボタン、スイッチパネル、電気部品、配線	2 年
駆動ベルト、カバー、走行板、回転部、接合部、 ゴム類	3 年
モーター	6 年
フレーム(塗装、さび除く)	9 年

※標準耐用年数と保証期間は異なります。

8. 製品仕様

製品名	ラボード LXE1200
速度制御範囲	1.0～18.0km/h(0.1km/h 刻み)
傾斜制御範囲	0.0%～15.0%(0.5%刻み)
走行時間	最大 180 分
表示	LED: 走行者検出状態 LCD: 320x240 ドットマトリクス
表示言語	日本語、英語
トレーニングプログラム	マニュアル、ゴール設定、コース
安全装置	ベルト自動停止装置(走行者センサ)、非常ボタン
走行ベルト潤滑方式	ワックス潤滑
電源	単相 200V10A
定格容量	2.0kVA
外形寸法	長さ 2250mm 幅 840mm 高さ 1300mm
走行面	長さ 1600mm 幅 500mm 高さ 220mm
重量	約 185kg
使用環境	腐食性、爆発性ガス、蒸気のない屋内 周囲温度 5～35℃ 相対湿度 30～90%(ただし結露のないこと)
体重制限	130kg 以下
身長制限	140cm 以上
年齢制限	12 才以上
付属品	T 型六角棒スパナ・組み立て用部品
オプション	手すり

消耗品: 走行ベルト、走行板、操作ボタン

注意: この製品の仕様は、製品向上のため、仕様・外観を予告なく変更されることがあります。

9-1 消費カロリー一覧表

体重 40kg の人の 10 分あたりの消費カロリー

速度(km/h) 傾斜(%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	10	14	17	20	24	27	54	60	67	74	80	87	94	100	107	114
1	11	15	19	23	27	31	56	63	70	77	84	91	98	105	112	118
2	12	16	21	25	30	34	58	65	72	80	87	94	101	109	116	123
3	12	17	22	28	33	38	60	68	75	83	90	98	105	113	121	128
4	13	18	24	30	36	41	62	70	78	86	94	101	109	117	125	133
5	13	20	26	32	39	45	64	72	81	89	97	105	113	121	130	138
6	14	21	28	35	42	49	66	75	83	92	100	109	117	126	134	142
7	15	22	30	37	45	52	68	77	86	95	103	112	121	130	139	147
8	15	23	31	40	48	56	70	80	89	98	107	116	125	134	143	152
9	16	24	33	42	51	59	73	82	91	101	110	119	129	138	148	157
10	16	26	35	44	54	63	75	84	94	104	113	123	133	142	152	162
11	17	27	37	47	57	67	77	87	97	107	117	127	137	147	157	166
12	18	28	39	49	60	70	79	89	99	110	120	130	140	151	161	171
13	18	29	40	52	63	74	81	92	102	113	123	134	144	155	166	176
14	19	30	42	54	66	77	83	94	105	116	127	137	148	159	170	181
15	19	32	44	56	69	81	85	96	108	119	130	141	152	163	175	186

単位:kcal

体重 50kg の人の 10 分あたりの消費カロリー

速度(km/h) 傾斜(%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	13	17	21	25	30	34	67	75	84	92	100	109	117	125	134	142
1	14	19	24	28	33	38	70	78	87	96	105	113	122	131	139	148
2	14	20	26	31	37	43	72	81	91	100	109	118	127	136	145	154
3	15	22	28	34	41	47	75	84	94	103	113	122	132	141	151	160
4	16	23	30	37	45	52	78	87	97	107	117	127	137	146	156	166
5	17	25	33	40	48	56	80	90	101	111	121	131	141	152	162	172
6	17	26	35	43	52	61	83	93	104	115	125	136	146	157	168	178
7	18	28	37	46	56	65	85	96	107	118	129	140	151	162	173	184
8	19	29	39	49	60	70	88	99	111	122	133	145	156	167	179	190
9	20	31	42	52	63	74	91	102	114	126	138	149	161	173	184	196
10	20	32	44	55	67	79	93	105	118	130	142	154	166	178	190	202
11	21	34	46	58	71	83	96	108	121	133	146	158	171	183	196	208
12	22	35	48	61	75	88	99	111	124	137	150	163	176	188	201	214
13	23	37	51	64	78	92	101	114	128	141	154	167	180	194	207	220
14	23	38	53	67	82	97	104	117	131	145	158	172	185	199	213	226
15	24	40	55	70	86	101	106	120	134	148	162	176	190	204	218	232

単位:kcal

体重 60kg の人の 10 分あたりの消費カロリー

速度(km/h) 傾斜(%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	16	21	26	31	36	41	81	91	101	111	121	131	141	151	161	171
1	16	22	28	34	40	46	84	94	105	115	125	136	146	157	167	178
2	17	24	31	38	45	51	87	98	109	120	130	141	152	163	174	185
3	18	26	34	41	49	57	90	101	113	124	135	147	158	169	181	192
4	19	28	36	45	54	62	93	105	117	129	140	152	164	176	188	199
5	20	30	39	49	58	68	96	109	121	133	145	158	170	182	194	207
6	21	31	42	52	63	73	99	112	125	138	150	163	176	188	201	214
7	22	33	44	56	67	78	103	116	129	142	155	168	181	195	208	221
8	23	35	47	59	72	84	106	119	133	147	160	174	187	201	215	228
9	24	37	50	63	76	89	109	123	137	151	165	179	193	207	221	235
10	25	39	53	67	81	95	112	127	141	156	170	185	199	214	228	243
11	25	40	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	220	235	250
12	26	42	58	74	90	105	118	134	149	165	180	195	211	226	242	257
13	27	44	61	77	94	111	121	137	153	169	185	201	217	232	248	264
14	28	46	63	81	99	116	125	141	157	174	190	206	222	239	255	271
15	29	48	66	85	103	122	128	145	161	178	195	212	228	245	262	279

単位:kcal

9. 付録

体重 70kg の人の 10 分あたりの消費カロリー

速度 (km/h) 傾斜 (%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	18	24	30	36	41	47	94	106	117	129	141	152	164	176	187	199
1	19	26	33	40	47	54	98	110	122	134	146	159	171	183	195	207
2	20	28	36	44	52	60	101	114	127	139	152	165	178	190	203	216
3	21	30	39	48	57	66	105	118	131	145	158	171	184	198	211	224
4	22	32	42	52	62	72	109	122	136	150	164	177	191	205	219	233
5	23	34	46	57	68	79	112	127	141	155	169	184	198	212	227	241
6	24	37	49	61	73	85	116	131	146	160	175	190	205	220	235	249
7	25	39	52	65	78	91	120	135	150	166	181	196	212	227	242	258
8	26	41	55	69	83	98	123	139	155	171	187	203	219	234	250	266
9	28	43	58	73	89	104	127	143	160	176	193	209	225	242	258	275
10	29	45	61	78	94	110	131	148	165	181	198	215	232	249	266	283
11	30	47	64	82	99	117	134	152	169	187	204	222	239	256	274	291
12	31	49	68	86	104	123	138	156	174	192	210	228	246	264	282	300
13	32	51	71	90	110	129	142	160	179	197	216	234	253	271	290	308
14	33	53	74	94	115	135	145	164	183	202	221	240	259	278	298	317
15	34	55	77	99	120	142	149	169	188	208	227	247	266	286	305	325

単位: kcal

体重 80kg の人の 10 分あたりの消費カロリー

速度 (km/h) 傾斜 (%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	21	27	34	41	47	54	107	121	134	147	161	174	187	201	214	227
1	22	30	38	45	53	61	112	125	139	153	167	181	195	209	223	237
2	23	32	41	50	59	68	116	130	145	159	174	188	203	217	232	247
3	24	35	45	55	65	76	120	135	150	165	180	196	211	226	241	256
4	25	37	48	60	71	83	124	140	156	171	187	203	219	234	250	266
5	27	39	52	65	77	90	128	145	161	177	194	210	226	243	259	275
6	28	42	56	69	83	97	133	149	166	183	200	217	234	251	268	285
7	29	44	59	74	89	104	137	154	172	189	207	224	242	259	277	295
8	30	47	63	79	95	112	141	159	177	195	213	232	250	268	286	304
9	31	49	66	84	101	119	145	164	183	201	220	239	258	276	295	314
10	33	51	70	89	107	126	149	169	188	207	227	246	265	285	304	323
11	34	54	74	93	113	133	154	173	193	213	233	253	273	293	313	333
12	35	56	77	98	119	140	158	178	199	218	240	260	281	301	322	343
13	36	59	81	103	125	148	162	183	204	225	246	267	289	310	331	352
14	37	61	84	108	131	155	166	188	210	231	253	275	297	318	340	362
15	39	63	88	113	137	162	170	193	215	237	260	282	304	327	349	371

単位: kcal

9-2 Mets、エアロビクトレーニングの効果

①Mets

Mets とは、安静時の何倍の運動強度に当たるかを示す単位です。

安静時代謝(酸素摂取量)は、およそ 3.5ml/kg/分で、これを 1Mets といいます。

●Mets 表示の利点

- 負荷のパラメータ速度・傾斜を Mets ひとつで表せます。
- Mets は酸素摂取量で表していますので、体力レベルを把握することができます。
- Mets は体重に関係なく負荷量を表せるので非常に便利です。
- 最大酸素摂取量からトレーニングメニューが組めます。

②エアロビクトレーニングの効果

- 心臓の血液供給能力を高める。
- 筋肉内の小血管を増やす。
- 酸素代謝を司る筋肉内酸素を増やす。
- 筋肉組織、腱、靱帯および骨を強化する。
- 身体をトレーニングに慣らす。
- 体重管理を助ける。
- 持久力を向上させる。

9. 付録

9-3 Mets と体力レベル換算表

●男性の METS 体力レベル換算表

体力レベル 年齢(歳)	レベル 1	レベル 2	レベル 3	レベル 4	レベル 5	レベル 6	レベル 7
18～20	～6.4	6.5～7.1	7.2～8.6	8.7～9.3	9.4～11.8	11.9～13.9	14.0～
21～25	～6.4	6.5～7.1	7.2～8.6	8.6～9.3	9.4～11.6	11.7～13.6	13.7～
26～30	～6.3	6.4～6.9	7.0～8.4	8.5～9.2	9.3～10.6	10.7～12.3	12.4～
31～35	～6.0	6.1～6.7	6.8～8.2	8.3～8.9	9.0～9.7	9.8～11.1	11.2～
36～40	～5.8	5.9～6.4	6.5～7.9	8.0～8.6	8.7～9.5	9.6～10.9	11.0～
41～45	～5.4	5.5～6.1	6.2～7.6	7.7～8.3	8.4～9.0	9.1～10.5	10.6～
46～50	～5.1	5.2～5.8	5.9～7.2	7.3～8.0	8.1～8.7	8.8～10.2	10.3～
51～55	～4.8	4.9～5.4	5.5～6.9	7.0～7.6	7.7～8.4	8.5～9.9	10.0～
56～60	～4.5	4.6～5.2	5.3～6.7	6.8～7.4	7.5～8.2	8.3～9.6	9.7～
61～65	～4.4	4.5～5.0	5.1～6.5	6.6～7.2	7.3～8.0	8.1～9.4	9.5～
66～68	～4.3	4.4～4.9	5.0～7.2	6.5～7.2	7.3～7.9	8.0～9.4	9.5～

単位: METS

●女性の METS 体力レベル換算表

体力レベル 年齢(歳)	レベル 1	レベル 2	レベル 3	レベル 4	レベル 5	レベル 6	レベル 7
18～20	～4.6	4.7～5.2	5.3～6.7	6.8～7.2	7.3～9.6	9.7～10.9	11.0～
21～25	～4.6	4.7～5.2	5.3～6.6	6.7～7.2	7.3～9.5	9.6～10.8	10.9～
26～30	～4.5	4.6～5.0	5.1～6.5	6.6～7.1	7.2～9.0	9.1～10.3	10.4～
31～35	～4.2	4.3～4.8	4.9～6.2	6.3～6.8	6.9～7.5	7.6～8.1	8.2～
36～40	～3.9	4.0～4.4	4.5～5.9	6.0～6.5	6.6～7.1	7.2～7.8	7.9～
41～45	～3.5	3.6～4.1	4.2～5.6	5.7～6.1	6.2～6.8	6.9～7.4	7.5～
46～50	～3.2	3.3～3.7	3.8～5.2	5.3～5.8	5.9～6.4	6.5～7.1	7.2～
51～55	～2.8	2.9～3.4	3.5～4.9	5.0～5.4	5.5～6.1	6.2～6.7	6.8～
56～60	～2.5	2.6～3.1	3.2～4.5	4.6～5.1	5.2～5.8	5.9～6.4	6.5～
61～65	～2.3	2.4～2.9	3.0～4.4	4.5～4.9	5.0～5.6	5.7～6.2	6.3～
66～68	～2.3	2.4～2.8	2.9～4.3	4.4～4.8	4.9～5.5	5.6～6.2	6.3～

単位: METS

●体力レベル

日本人の平均的な最大酸素摂取量から体力レベルを 7 段階で表したもの

- 体力レベル 7 (Super) 最高です。
- 体力レベル 6 (Excellent) 非常に優れています。
- 体力レベル 5 (Very Good) 優れています。
- 体力レベル 4 (Good) やや優れています。
- 体力レベル 3 (Average) 普通です。
- 体力レベル 2 (Poor) あと少しです。
- 体力レベル 1 (Very Poor) やや低いです。

計算式 $\text{Mets} = (\text{最大酸素摂取量} \times 0.65) / 3.5$

9-4 各速度・傾斜での Mets 一覧表

速度(km/h) 傾斜(%)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
0	1.4	1.9	2.4	2.9	3.3	3.8	7.6	8.6	9.5	10.5	11.4	12.4	13.3	14.3	15.2	16.2	17.1	18.1
0.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.1	7.8	8.7	9.7	10.7	11.7	12.6	13.6	14.6	15.6	16.5	17.5	18.5
1	1.5	2.1	2.6	3.2	3.8	4.3	7.9	8.9	9.9	10.9	11.9	12.9	13.9	14.9	15.9	16.9	17.9	18.9
1.5	1.6	2.2	2.8	3.4	4.0	4.6	8.1	9.1	10.1	11.1	12.1	13.2	14.2	15.2	16.2	17.2	18.5	19.3
2	1.6	2.2	2.9	3.5	4.2	4.8	8.2	9.3	10.3	11.3	12.4	13.4	14.4	15.5	16.5	17.6	18.6	19.6
2.5	1.6	2.3	3.0	3.7	4.4	5.1	8.4	9.4	10.5	11.5	12.6	13.7	14.7	15.8	16.8	17.9	19.0	20.0
3	1.7	2.4	3.2	3.9	4.6	5.4	8.5	9.6	10.7	11.8	12.8	13.9	15.0	16.1	17.2	18.2	19.3	20.4
3.5	1.7	2.5	3.3	4.1	4.8	5.6	8.7	9.8	10.9	12.0	13.1	14.2	15.3	16.4	17.5	18.6	19.7	20.8
4	1.8	2.6	3.4	4.2	5.0	5.9	8.8	9.9	11.1	12.2	13.3	14.4	15.6	16.7	17.8	18.9	20.1	21.2
4.5	1.8	2.7	3.5	4.4	5.3	6.1	9.0	10.1	11.3	12.4	13.5	14.7	15.8	17.0	18.1	19.3	20.4	21.6
5	1.9	2.8	3.7	4.6	5.5	6.4	9.1	10.3	11.5	12.6	13.8	15.0	16.1	17.3	18.5	19.6	20.8	22.0
5.5	1.9	2.8	3.8	4.7	5.7	6.6	9.3	10.5	11.6	12.8	14.0	15.2	16.4	17.6	18.8	20.0	21.2	22.3
6	1.9	2.9	3.9	4.9	5.9	6.9	9.4	10.6	11.8	13.0	14.3	15.5	16.7	17.9	19.1	20.3	21.5	22.7
6.5	2.0	3.0	4.1	5.1	6.1	7.2	9.6	10.8	12.0	13.3	14.5	15.7	17.0	18.2	19.4	20.6	21.9	23.1
7	2.0	3.1	4.2	5.3	6.3	7.4	9.7	11.0	12.2	13.5	14.7	16.0	17.2	18.5	19.7	21.0	22.2	23.5
7.5	2.1	3.2	4.3	5.4	6.5	7.7	9.9	11.1	12.4	13.7	15.0	16.2	17.5	18.8	20.1	21.3	22.6	23.9
8	2.1	3.3	4.4	5.6	6.8	7.9	10.0	11.3	12.6	13.9	15.2	16.5	17.8	19.1	20.4	21.7	23.0	24.3
8.5	2.2	3.4	4.6	5.8	7.0	8.2	10.2	11.5	12.8	14.1	15.4	16.8	18.1	19.4	20.7	22.0	23.3	24.7
9	2.2	3.4	4.7	5.9	7.2	8.4	10.3	11.7	13.0	14.3	15.7	17.0	18.3	19.7	21.0	22.4	23.7	25.0
9.5	2.2	3.4	4.8	6.1	7.4	8.7	10.5	11.8	13.2	14.5	15.9	17.3	18.6	20.0	21.3	22.7	24.1	25.4
10	2.3	3.6	5.0	6.3	7.6	9.0	10.6	12.0	13.4	14.8	16.1	17.5	18.9	20.3	21.7	23.0	24.4	25.8
10.5	2.3	3.7	5.1	6.5	7.8	9.2	10.8	12.2	13.6	15.0	16.4	17.8	19.2	20.6	22.0	23.4	24.8	26.2
11	2.4	3.8	5.2	6.6	8.0	9.5	10.9	12.3	13.8	15.2	16.6	18.3	19.5	20.9	22.3	23.7	25.2	26.6
11.5	2.4	3.9	5.3	6.8	8.3	9.7	11.1	12.5	14.0	15.4	16.8	18.3	19.7	21.2	22.6	24.1	25.5	27.0
12	2.5	4.0	5.5	7.0	8.5	10.0	11.2	12.7	14.2	15.6	17.1	18.6	20.0	21.5	23.0	24.4	25.9	27.4
12.5	2.5	4.0	5.6	7.1	8.7	10.2	11.4	12.9	14.3	15.8	17.3	18.8	20.3	21.8	23.3	24.8	26.3	27.7
13	2.5	4.1	5.7	7.3	8.9	10.5	11.5	13.0	14.5	16.0	17.6	19.1	20.6	22.1	23.6	25.1	26.6	28.1
13.5	2.6	4.2	5.9	7.5	9.1	10.8	11.7	13.2	14.7	16.3	17.8	19.3	20.9	22.4	23.9	25.4	27.0	28.5
14	2.6	4.3	6.0	7.7	9.3	11.0	11.8	13.4	14.9	16.5	18.0	19.6	21.1	22.7	24.2	25.8	27.3	28.9
14.5	2.7	4.4	6.1	7.8	9.5	11.3	12.0	13.5	15.1	16.7	18.3	19.8	21.4	23.0	24.6	26.1	27.7	29.3
15	2.7	4.5	6.2	8.0	9.8	11.5	12.1	13.7	15.3	16.9	18.5	20.1	21.7	23.3	24.9	26.5	28.1	29.7

単位:METS

9-5 傾斜と角度の関係

傾斜(%)は走行距離に対する垂直距離の率を表示します。

例えば、傾斜方向に 100m 走って垂直方向に 1m 上昇するとき傾斜 1%といいます。

傾斜(%)	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0
角度(°)	0.00	0.57	1.15	1.72	2.29	2.87	3.44	4.01	4.59	5.16	5.74	6.32	6.89	7.47	8.05	8.63