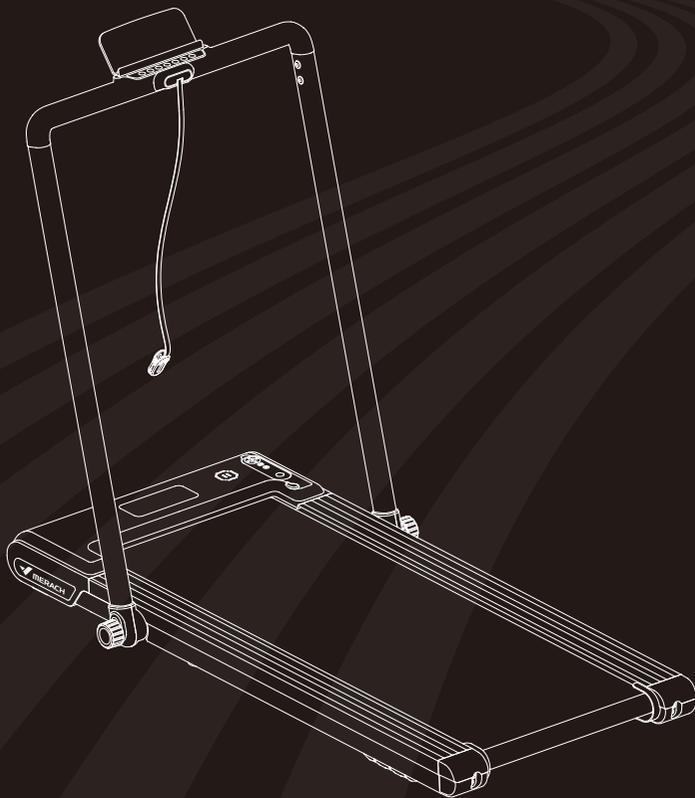


取扱説明書

MERACH MR-T05 折り畳みランニングマシン



ご質問・ご相談

大切にご注意ください

ご使用前に必ずすべての内容をお読みいただき、本書を大切に保管してください。

ご返品の前に、service.jp@merach.comまでご連絡ください。

MERACHについて



MERACH について



お客様の健康、フィットネス、そして人生の楽しみは、MERACHのすべての行動の核心です。

革新的なフィットネス研究、最先端の製品開発から、優れたカスタマーサービスまで、MERACHはお客様の人生のパートナーとして、より良いフィットネス環境を築き上げます。

脂肪燃焼や筋力アップに効果的なローイングマシンやエクササイズバイクなどのフィットネス機器、革新的なMERACHAPPやプロのコースを通じて、お客様の健康やフィットネスの向上をサポートし、心身ともに健やかな毎日のために新しいライフスタイルをご提供しています。

MERACHへようこそ

カタログ

使用の注意・警告事項.....	01
技術的な詳細.....	03
部品一覧の確認	04
組み立て手順	05
折りたたんで移動.....	06
製品操作ガイド.....	07
よくあるご質問と運動アプリの使用説明	09
お手入れとメンテナンス.....	11
ウォーミングアップ.....	13
よくある質問(カスタマー Q&A)	14
保証に関する情報	16

使用の注意・警告事項

安全のために、必ずお守りください

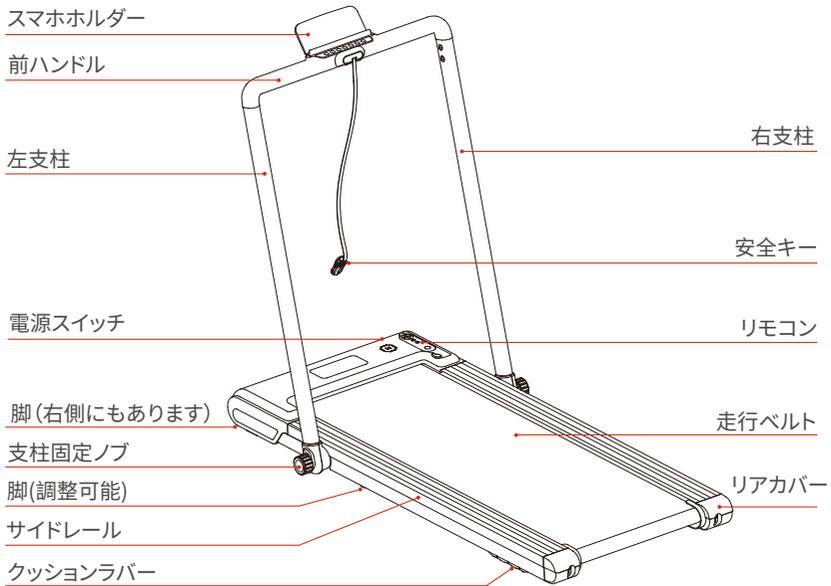
取扱説明書をよくお読みいただき、記載された安全事項をご注意ください。

1. 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。本製品は室内用のため、湿気が多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。本体の上で重い物を載せてはいけません。本製品の設置の際は、使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には2*1mのスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。
2. 本製品の電源コードに付属されるアース線が必ず、接地接続を行ってください。本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめてください。電源コードやプラグが傷んだままでご使用はしないでください。販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
3. 本製品を長時間使用しない時、安全のために電源スイッチを切ってから電源プラグを抜いてください。
4. 保護者の方は小さなお子様が本製品や付属品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
5. 安全のために、お子様又はお身体の不自由な方が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。運動中に目まいや吐き気、気分が悪くなったり、体に異常を感じた時は、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
6. コンソールの正常な使用を妨げないように、本製品を埃の多い空間で使用せず、強い静電気が発生しないよう、室内の湿度を一定に保ってください。
7. 部品交換をする場合は必ず純正部品を使用してください。純正部品以外を使用された場合、故障及び事故の原因になります。また、正常な機能を発揮できない恐れがあります。
8. ベルトやローラーなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。
9. 電源コードを熱いものや動くものの近くに置かないでください。屋外や直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
10. 本製品を移動する際、必ず電源プラグを抜いてから移動してください。危険の発生を避けるため、分解・改造は行わないでください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。

使用の注意・警告事項

- 11.本製品は、差込式の安全装置(安全キー)により、トレーニング中に転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで停止させることができます。トレーニングを行うときは必ず安全キーを装着してください。
- 12.運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。
- 13.本製品は長時間使用しないでください。長時間使用の場合は、機器が過熱が起り、故障につながる恐れがあります。
- 14.電源コンセントに差し込む前、本製品に使用する電圧をご確認ください。不明な点がございましたら、お気軽に販売店までお尋ねください。
- 15.本製品は家庭用のフィットネス機器です。スポーツジム・業務用・医療用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
- 16.亀裂なランニングベルトの上で運動しないでください。
- 17.転倒によるけがをしないために、運動中に機器の上で飛び跳ねたり降りたりしないでください。
- 18.健康のため、食直後は運動を避けてください。また、疲れているときと体調が悪いときは運動を避けてください。
- 19.本製品の最大耐荷重は120kg。

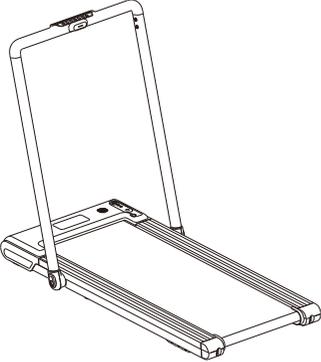
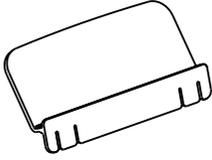
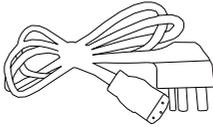
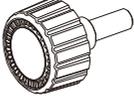
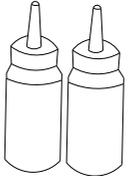
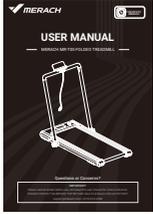
技術的な詳細



品名:	MERACH 折り畳みランニングマシン
型番:	MR-T05
電圧:	100V~50/60Hz
電力:	750W
最大馬力:	2.5HP
走行面サイズ:	420*1100mm
速度:	1-12km/h
最大耐荷重:	120kg
折りたたみサイズ:	1460*735*112mm
本体重量:	約30kg
梱包サイズ:	1445*735*124mm
梱包重量:	約35.55kg

部品一覧の確認

必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください

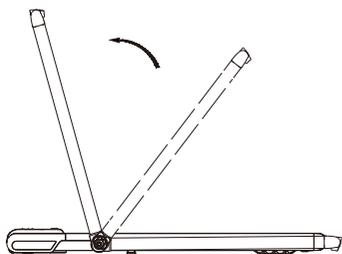
 <p>本体*1</p>	 <p>スマホホルダー*1</p>	
	 <p>電源コード*1</p>	
	 <p>六角棒レンチ*1</p>	
 <p>安全キー*1</p>	 <p>支柱固定ノブ*2</p>	 <p>平ワッシャー*2</p>
	 <p>シリコンオイル*2</p>	 <p>日本語取扱説明書*1</p>

組み立て手順



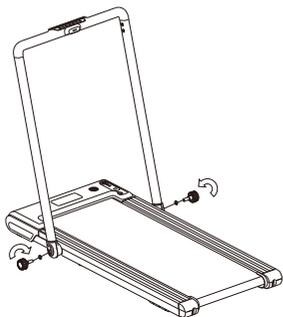
ご注意

QRコードをスキャンして、
組立方法をみる



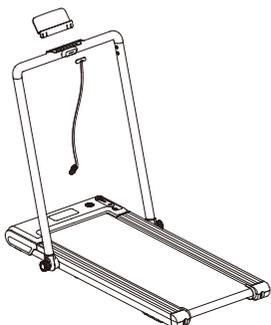
Step 1:

図のように本体支柱を上げます。



Step 2:

左右の支柱を支柱固定ノブと平ワッシャーで
図の矢印方向にしっかり取り付けます。



Step 3:

1. スマホホルダーを前ハンドルにつけます。
2. 安全キーを黄色い印の位置に差し込みます。
3. アダプタの端子を本体と接続してから、電源を入れます。

折りたたんで移動

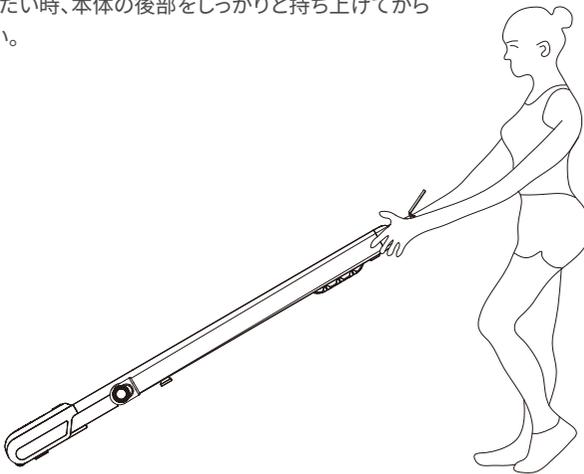
本製品を折りたた



- 1.図のように支柱固定ノブを反時計回りに回して緩めます。
- 2.本体支柱をゆっくりと倒してから、時計回りに回して支柱固定ノブを締めます。

本製品を移動

本製品を移動したい時、本体の後部をしっかりと持ち上げてから移動してください。



1.表示メーターの設定説明

- (1) 時間: 時間を表示します。範囲: 0:00-99:59
- (2) カロリー: 消費カロリーを表示します。範囲: 0-9999
- (3) 距離: 距離を表示します。範囲: 0.00-99.9km
- (4) スピード: 速度を表示します。範囲: ランニングモード1-12km/h、ウォーキングモード1-6km/h
- (5) 5秒ごとに時間、距離、カロリー、スピードというデータが切り替わります



2.自動オフ機能

運動を止めた10分後、デジタルメーターは自動的にオフになります。いずれかのボタンを押すとオンになります。

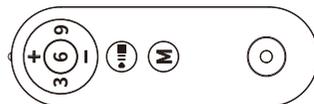
3.安全キー機能

安全キーが何かの拍子で外れた場合は、ランニングマシンは安全のため緊急停止します。また、安全キーが外れる時、全てのデータがクリアし、メーターに「E14」と表示されます。安全キーが接続しているだけ、機器が正常に運行できます。

注意: 機器が運行している時、安全キーが外れると、すぐに停止になります!

4.表示メーターの操作方法(リモコンボタンの操作方法が同じです。)

1. 速度ボタン: 走行中にこのボタンを押すと、設定した速度になります
2. 速度加減ボタン: +/-がスピードの加減を表示します。長押しすると速度を連続に加減できます。



(3) 機能ボタン説明:

開始ボタン: ボタンを押すと表示パネルで3-2-1をカウントダウンされた後、マシンを起動します。

一時停止ボタン: マシンを一時的に停止させます。停止後、メーターに停止時の時間が点滅で表示されます。もう一度押すとマシンが起動できます。

停止ボタン: 3秒間長押しすると、マシンが停止します。データはゼロにリセットされます。

(4) モデルボタン: 時間、距離、カロリーの3つのモデルがあります。いずれかのモデルがゼロになると、スピードは停止するまで減速します。この場合、メーターに「End」と表示しているながら、音が「ピーピーピーピー」と鳴っています。5秒後にスタンバイに戻ります。

a. 時間モデル: 時間(点滅)を表示されてカウントダウンを始めます。初期時間は30分ですが、加減ボタンを押すとカウントダウンが設定できます。設定範囲: 5:00-99:00。

b. 距離モデル: ボタンを押すと距離のカウントダウンモードになります。初期距離は1kmですが、加減ボタンを押すと、距離を設定ができます。設定範囲: 0.5-99.9km。

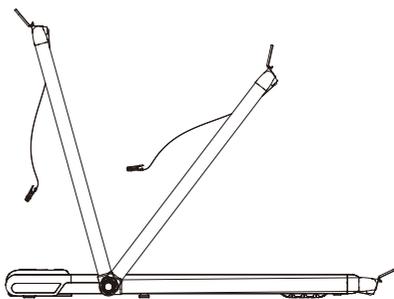
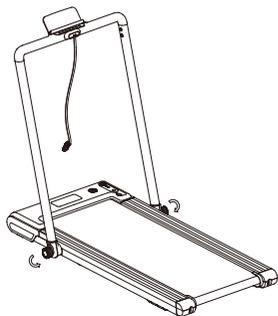
c. カロリーモデル: ボタンを押すとカロリーのカウントダウンモードになります。初期カロリーは50kcalですが、加減ボタンを押すと、カロリーを設定ができます。設定範囲: 10-999kcal。

5. トレーニングモードの切り替え機能説明

(1) トレーニングモードを変更する前に、必ずマシンを停止してください。

(2) ウォーキングモードの場合、両側の支柱固定ノブを反時計回りに緩んでから本体支柱をゆっくり倒します。最大時速は6KM/Hになります。

(3) ランニングモードの場合、両側の支柱固定ノブを時計回りに緩んでから本体支柱をゆっくり起こします。最大時速は12KM/Hになります。



よくあるご質問と運動アプリの使用説明

MERACHのダウンロードと使用方法

●「MERACH」アプリダウンロード

QRコードを読み取り、MERACH APPインストール及びAPP接続方法ダウンロードを行なってください。



MERACH APPインストール



APP接続方法ダウンロード

●MERACHアプリのダウンロード及び使用について:

- 1) APP STORE にてMERACHを検索してダウンロードし、インストールしてください。
- 2) MERACH APPに開き、アカウントを登録してください。
- 3) MERACHアプリのアカウントを登録する時は、日本サーバーを選択してください。
- 4) アカウントにログインし、ペアリングデバイスをご選択してください。
- 5) 対象のデバイスを選択した後、Bluetoothを接続し、トレーニングを開始してください。
- 6) MERACHアプリの全機能が無料で利用可能になり、ご安心ください。



注:MERACH アプリはバージョン更新中であるため、不足の部分に対してはどうかご理解をお願い申し上げます。具体的な更新完了時点については、商品ページにて公開させていただきます。

よくあるご質問と運動アプリの使用説明

KINOMAPのダウンロードと使用方法

1. App Storeで「KINOMAP」を検索、もしくは下記のQRコードを読み取ってダウンロードしてください。



APP インストール



APP インストール

2.ログイン/アカウント作成

(すでにアカウントをお持ちの方は、「サインイン」をクリックしてください、お持ちでない方は、右上の「登録」をクリックしてください)。

3.お持ちのフィットネス器具を選択

4.接続するデバイスのブランドを選択する。お使いのBluetoothデバイスのブランド"Merach"を見つけて選択してください。

5.ランニングマシンを選択して、機器のブランド「MERACH」モデル「MR-T05」を記入する。

お手入れとメンテナンス

機器を長持ちさせるために、定期的なメンテナンスが必要です。

- 安全のために、走行ベルト、ベルト、接続部分などのところは頻繁にチェックする必要があります。
- 欠陥品を早速に交換してください。もしくは、修理完了まで機器を遊休してください。
- ベルトの張り具合と位置状態を定期的にチェックしてください。調整方法は下記の通りです。

1. ベルト張りの調節方法

a. 走行ベルトがたるんでいる場合、走行中にスリップするおそれがあります。その場合は時計回りに1/2回転ずつ回し、ベルトを張ります。

※左右とも同じ方向に同じ回転数で調節します

b. 走行ベルトが張り過ぎる場合、モーターへの負担が大きくなり、モーター・ベルト・ローラーの故障等の原因になります。その場合は反時計回りに1/2回転ずつ回し、ベルトを緩めます。

※左右とも同じ方向に同じ回転数で調節します

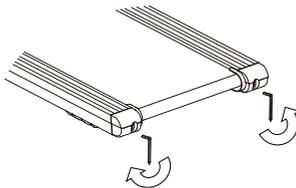
注：調節ボルトは図に示す

2. ベルト位置の調節方法

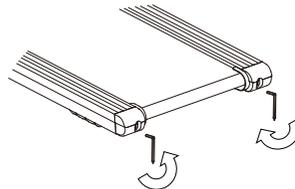
本製品は工場から発送される前に調節を行い、正しい具合に合わせてありますが、長時間の使用によりベルトが左右を寄る恐れがあります。その場合、下記の通りに調整してください。

- ① 本体を平らな床に置ください。
- ② 大体ベルトが中心に寄ってください。
- ③ 運動時に両足が均等に力を出してください。

ベルトを自動的に戻っていない場合は、付属の六角棒レンチで1/4回転ずつ回してください。



ベルトが左に寄る場合、まず電源を切って六角棒レンチで左の調節ボルトを時計回りに回し、もしくは右の調節ボルトを反時計回りに回してください。



ベルトが右に寄る場合、まず電源を切って六角棒レンチで右の調節ボルトを時計回りに回し、もしくは左の調節ボルトを反時計回りに回してください。

注意：走行ベルトの偏りがひどいと、破損する恐れがありますので、気づいたらすぐに直してください。

お手入れとメンテナンス

3.シリコンオイルを使用するかどうかの確認方法:

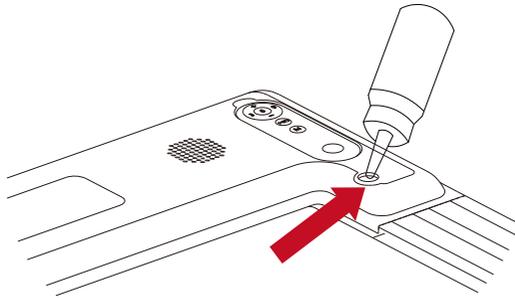
ランニングベルトを取り上げて、できるだけ手でベルトの裏側の真ん中に触ってください。もし手にオイルが付いていたら、オイルを塗布する必要がありません。もし触っても手にオイルが付いていなかったら、オイルを塗布してください。

4.オイル塗布目安頻度:

あまり使用しない(週間合計3時間以内に利用する場合)---5ヶ月に1回塗布する
使用する(週間合計3-7時間に利用する場合)---2ヶ月に1回塗布する
使用する(週間合計7時間以上に利用する場合)---1ヶ月に1回塗布する

5.オイルを塗布方法:

- 1.ベルトの先端の右側にオイル印の蓋を開けてから、この口に付属のシリコンオイルを注入してください。
- 2.オイルが全体的に走行ベルトのデッキ面に塗り広げるために、1km/hのスピードで運行して、足で左から右まで走行ベルトの上でジョギングしてください。8-10分間のジョギング後、オイルは完全に塗り広げられます。



ウォーミングアップ

トレーニングをする前に、ストレッチすることをお勧めします。筋肉はより伸びますので、5～10分ほどかけてウォーミングアップ後、次のように、片足10秒以上のストレッチを5回行い、トレーニングの最後にもう一度ストレッチを行います。

1. 全身のストレッチ

膝を少し曲げ、背中と肩の力を抜いて、ゆっくりと体を前に曲げます。手はできるだけつま先に触れるようにします。10～15秒キープし、リラックスします。これを3回繰り返します。(図1参照)。



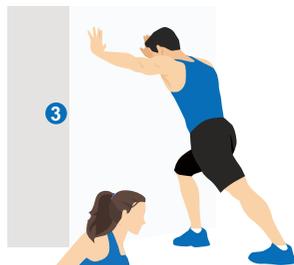
2. 足筋のストレッチ

清潔な座布団に座り、片足をまっすぐ伸ばします。もう片方の足を持ってきますもう片方の脚を内側に倒し、まっすぐ伸ばした脚の内側に密着させます。手はできるだけつま先に触れるようにします。10～15秒キープし、リラックスします。両足で3回ずつ繰り返します(図2参照)。



3. ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

壁や木に手をつき、片足を後ろに置いて立ちます。後ろ足はまっすぐにして、かかとをつける。壁や木に向かって体を傾ける。10～15秒キープし、リラックスします。これを両足で3回ずつ繰り返します(図3参照)。



4. 大腿四頭筋のストレッチ

左手で壁やテーブルを支えてバランスをとり、右手を後ろに伸ばして右足をつかむ 太ももの前部分に張りを感じるまで、ゆっくりと腰のほうに引き寄せます。10～15秒キープし、リラックスします。これを両足で3回ずつ繰り返します(図4参照)。



5. 内股の筋肉のストレッチ

足の裏を向かい合わせにして座り、膝を外側に向けます。両手で足をつかみ、股の方へ引き寄せて引っ張ります。10～15秒キープし、リラックスします。これを3回繰り返します(図5参照)。



よくある質問(カスタマー Q&A)

故障番号	故障処理
E02--ホール効果ミス	1. ホールラインの外れや破損をチェックする。
	2. コントローラーとモーターの交換が必要がある場合は、販売店もしくは弊社カスタマーサービス課を連絡する。
E03--過電流保護	1. 急激に電流が基盤に流れた時のエラーコード走行ベルトの消耗などで電子部品に負担が掛かっているおそれがあります。
	2. 電源を切って、再起動してください。
	3. もし上記の流れが試してもエラーコードがまだある場合は、販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
E04--過電圧	1. 入力電流が適正であることを確認する。
	2. もし上記の流れが試してもエラーコードがまだある場合は、販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
E05--電圧不足	1. 入力電流が適正であることを確認してください。
	2. コントローラーの電源配線の接触が悪いかどうかを確認してください。
	3. 電源ソケットと端子が緩んでいないことを確認してください。
	4. もし上記の流れが試してもエラーコードがまだある場合は、販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
E06--過負荷	1. モーターがハードウェアオーバーロードと過負荷している可能性があります。
	2. モーター/ローラーの詰まり、ベルトのオフセット、接続異常をチェックしてください。
	3. もし上記の流れが試してもエラーコードがまだある場合は、販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
E08--コントローラー過熱保護	1. 一度、コンセントを抜いて10分ほど本体を放置してください。
	2. 走行ベルトの抵抗力が超えないことを確認してください。
	3. 走行ベルトにオイルをかけてみてください。
	4. もし上記の流れが試してもエラーコードがまだある場合は、販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。

よくある質問(カスタマー Q&A)

故障番号	故障処理
E11--モーター位相不足	1.モーターの接続異常であるかどうかを確認してください。
	2.もし上記の流れが試してもエラーコードがまだある場合は、販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
E12--コントローラー内部セルフテストエラー	1.コントローラーとモーターを交換する必要がありますので、販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
E13--タッチパネル接続異常	1.通信配線が正常に接続するかどうかを確認してください。
	2.販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
E14--安全キー落ちるエラー	1.通信配線が正常に接続するかどうかを確認してください。
	2.販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。
E15--通信接続異常	1.通信配線が正常に接続するかどうかを確認してください。
	2.販売店もしくは弊社のカスタマーサービス課までご連絡ください。

保証に関する情報

商品名称:	折り畳みランニングマシン
型番:	MR-T05
保証期間:	12か月
以下の内容を記録してください	
購入日:	
SN ID (SN ID: ロングレグにあるマシン型番です。)	

ご利用条件とポリシー

ご購入日から1年間の保証を提供いたします。欠陥のある製品、初期不良と判定された商品に対して返品・返金または新品交換などの対応をさせていただきます。保証は個人使用のみに適用され、商用、レンタル、その他の本製品の使用目的以外には適用されません。またこの保証を譲渡することはできません。取扱説明書以外の誤操作による機器の故障、取り扱い上の不注意によって生じた損害、損失につきましては、弊社は責任を負いません。

下記の項目に対し本保証は適用されません:

取扱説明書以外の不正操作、改造、破壊行為などによる故障。
天災、火災、地震などによる故障
不適切な取り扱い、設置場所の不備(屋外やガレージ、ベランダなどの半屋外、浴室やプールなどほこりが多く、高温・多湿な場所等)による故障
返品輸送中の破損。
未成年者の保護者なしでの使用で生じた故障。

初期不良の返品について

保証期間内に不良品であることが判明された場合、メールもしくは電話にてお問い合わせください。直接販売者までご連絡いただくことも可能です。専門のアフターサービスチームが対応させていただきますのでご安心ください。
オーダーID、シリアルナンバー(通常はリアレグ(1)に貼らせていただいております)を事前にご用意頂いた上で、お問い合わせください。

お客様お問い合わせセンター

メールアドレス: service.jp@merach.com
連絡先: 070-8591-6097 (電話対応時間: 平日の9:00~17:00まで 祝日と土日を除く メールは毎日対応可能で当日以内に返信することができます)
何かお気づきの点がございましたら、ご指摘、ご意見をいただければ幸いです。

MERACH

製造元: Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd.

輸入販売元: MERACH JAPAN株式会社

〒591-8011 大阪府堺市北区南花田町417-3-206

service.jp@merach.com