

Mini Motorized Fitness Machine  
電動ミニフィットネスマシン  
**取扱説明書**

型番：TMC-M01 lite

保証書在中



製品の取扱説明書は、製品改善のため不定期に更新される場合があります。正確な情報を確認するためには、QRコードをスキャンして最新の取扱説明書を入手してください。

## ご挨拶

ご購入いただきありがとうございます。ご使用前に、必ずこの取扱説明書をお読みください。特に「安全にお使いいただくために」の項は必ずお読みになり、正しくご使用ください。またお読みになった後、この取扱説明書をいつでも見られる場所に保管してください。本製品は日本国内用に設計されております。

## 本書について

- 本書の内容については、将来予告なしに変更する場合があります。
- 本書の内容については、万全を期して作成しておりますが、万一ご不審な点、誤り、記載もれなど、お気づきの点がございましたら弊社までご連絡ください。
- 本書の著作権は株式会社万通商事が所有しております。本書の内容の一部または全部を無断で複製することは、個人としてご利用になる場合を除き、禁止します。また、無断転載は固くお断りします。

## 目次

ご挨拶	01
本書について	01
目次	01
安全にお使いいただくために	02
1.はじめに	07
2.技術仕様	10
3.使用方法について	11
4.故障と思ったら	18
5.保証規定	19
保証書	20

## 安全にお使いいただくために

- ご使用になる前に、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。
- ここに示した注意事項は安全に関する重大な内容を記載していますので、必ず守ってください。

### 警告

誤った取り扱いをすると、人への傷害及び物的損害の発生が想定される内容を示します。

### ご注意

本製品の正常動作や機能を発揮させるには、注意事項をしっかりと守ってください。

### 警告

- 付属の電源コードは本機専用の電源コードとなり、他の機器では使用できません(事故の原因)。
- 本製品は家庭用のトレーニング機器です。学校・ジム・業務用など、不特定多数の方による使用はおやめください。
- 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください(事故の原因)。
- 使用中に異常を感じた場合は、すぐに使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いてください(事故の原因)。
- 立ちながらの使用は絶対におやめください(事故、故障の原因)。
- 本製品を分解/改造しないでください(事故、故障の原因)。
- 本製品の本来の用途以外での使用はおやめください。

### 警告

- 本製品の定格入力を満たす電源を使用してください。
- 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。
- 雷発生時には、電源プラグをコンセントから抜いてください(事故の原因)。
- 電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください(事故の原因)。

- 電源コードや電源プラグが傷んでいたり、プラグの差し込みが緩んだ状態での使用はおやめください(事故の原因)。
- 電源コード上に本体や他の重量物を載せないようにご注意ください(事故の原因)。
- 電源コードに圧力がかかるような設置(電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げるような設置)はおやめください(事故の原因)。
- 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください(事故の原因)。
- 本体を持ち上げるときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください(事故の原因)。

## 警告

- 本製品の使用中は、同時に他の機器を使用しないでください(事故の原因)。
- トレーニング中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所に設置してください(事故の原因)。
- 本製品への巻き込みを防ぐため、トレーニング中は身体のサイズにあったトレーニング着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください)、また、手指や髪の毛などの巻き込みにもご注意ください(事故の原因)。
- スリッパやストッキングなど滑りやすい履物を着用したままの使用はおやめください(事故の原因)。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでのトレーニングは絶対におやめください(事故の原因)。
- 健康のため食事直後のトレーニングは避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後のトレーニングはおやめください(事故の原因)。
- 体調が優れないとき、眠気があるときは使用をおやめください(事故の原因)。
- 初めてご使用される方、高齢者の方は遅い速度からトレーニングを始めてください。慣れてきたら徐々に速度をあげてご使用ください。

## 警告

- 本製品はおもちゃではありません。遊具として使用しないようご注意ください(事故の原因)。
- 乳幼児の使用は禁止となります(事故の原因)。
- ペットがいる場所での使用はおやめください(事故の原因)。
- お子様は必ず保護者の指導・立ち合いのもと、ご利用ください。

## 警告

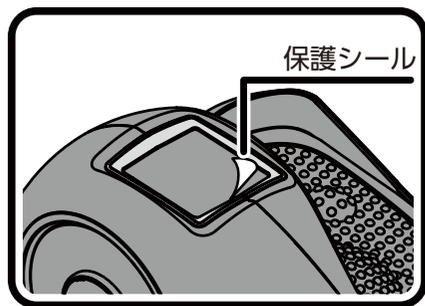
- ご使用になる度に、各部の部品が完全に固定されていること、本体にひび割れなどの破損がないことを必ずご確認ください(事故の原因)。
- 火気の近くや、高温な場所に設置しないでください(事故、故障の原因)。
- 本製品を水溜りのリスクのある場所に設置したり、本製品に水をかけたりしないでください。また、機器が濡れた状態での使用はおやめください(事故、故障の原因)。
- 不安定なところ、水平でないところに本体を設置しないでください(事故の原因)。

## 警告

- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり、健康な方を対象としていません。
- 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - 医師が使用を不相当と認めた方
- 次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
  - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  - 知覚障害のある方
  - 生理中や、妊娠中、または妊娠の可能性のある方
  - 皮膚疾患のある方
  - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - 心臓に障害のある方
  - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - 呼吸器障害をお持ちの方
  - 高血圧症の方
  - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎など）の急性症状のある方
  - 悪性の腫瘍のある方
  - リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
  - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分難症など）のある方
  - 脚、腰、首、手にしびれのある方
  - リハビリテーション目的で使用される方

## ！ ご注意

- トレーニングの効果には個人差があります。
- リモコンの操作は本体操作パネルに向けて操作してください。
- 連続運転60分の場合は、10分以上の休憩を挟んでからご利用ください(過熱、故障の原因)。
- 湿気の多い場所では使用しないでください(故障の原因)。
- 水などの液体が本体内部に入った場合は、機器を十分に乾燥させた後ご使用ください(故障の原因)。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 長期間経過しますと、サビや摩耗などにより部品などの劣化が起こる場合があります。
- 高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください(故障の原因)。
- リモコンは、電池の液漏れによる事故を防止するため、長期間(1週間以上)使用しない場合は電池を抜いて保管してください(故障の原因)。
- 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。また、しばらく試運転を行って異常がないことを確かめてからご使用ください。また、安全のため、定期的に点検をおこなってください。
- 廃棄する際はお住いの自治体の廃棄方法に従って廃棄を行ってください。

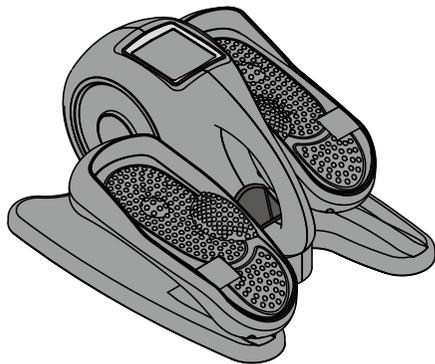


- 本製品出荷時に保護シールが貼られています。シールは輸送中商品を保護するためのもので、表面に擦れ傷などが生じることがあります。シールを剥がして使用することをおすすめします。

# 1.はじめに

## 同梱品の確認

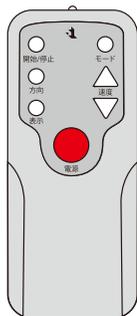
次の同梱品が揃っていることをご確認してください。



本体 × 1



電源コード × 1



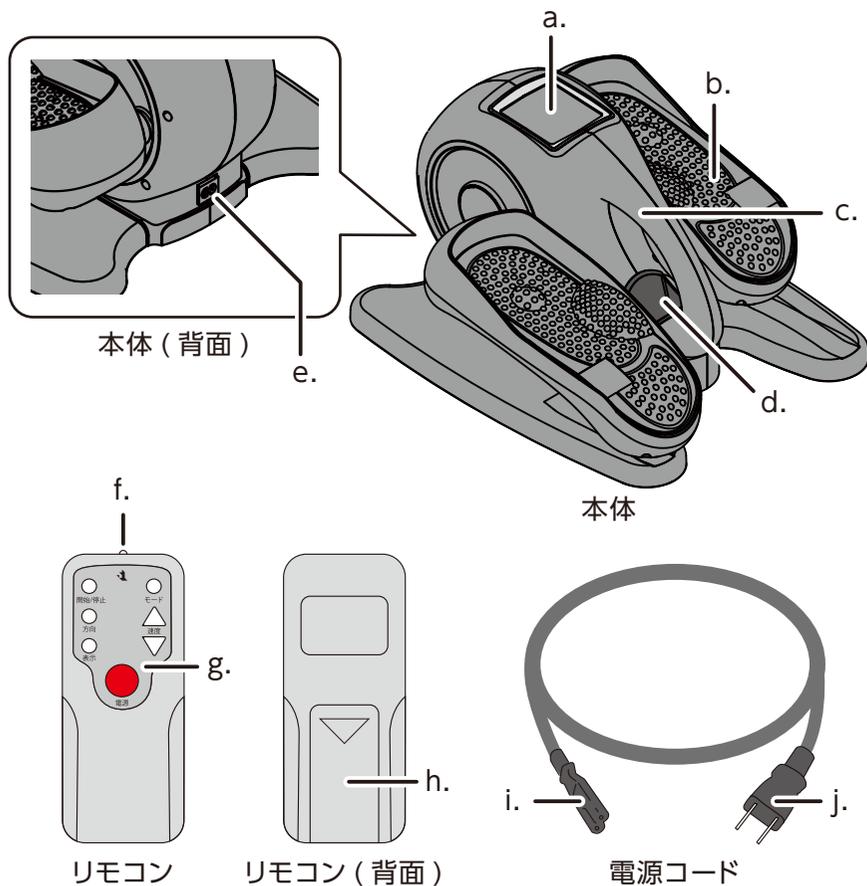
リモコン × 1



取扱説明書&保証書(本書) × 1

※万一足りなかった場合は販売店にご連絡ください。

## 各部のなまえ

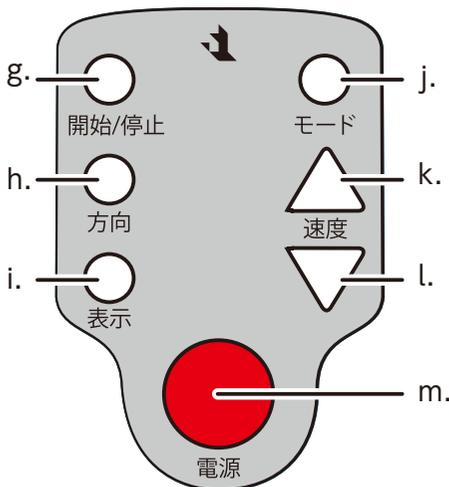


- a. ディスプレイ/操作パネル(本体)
- b. ペダル
- c. ハンドル
- d. 収納スロット
- e. 電源ポート

- f. 送信機
- g. 操作パネル(リモコン)
- h. 電池ボックス/電池カバー
- i. 電源プラグ(機器側)
- j. 電源プラグ(コンセント側)



ディスプレイ & 操作パネル (本体)



操作パネル (リモコン)

- a. ディスプレイ
- b. 電源ボタン/  
開始/停止ボタン(本体)
- c. 表示ボタン(本体)
- d. 速度ボタン(本体)
- e. モードボタン(本体)
- f. 方向ボタン(本体)
- g. 開始/停止ボタン(リモコン)
- h. 方向ボタン(リモコン)
- i. 表示ボタン(リモコン)
- j. モードボタン(リモコン)
- k. 速度▲ボタン(リモコン)
- l. 速度▼ボタン(リモコン)
- m. 電源ボタン(リモコン)

## 2.技術仕様

製 品 名	電動ミニフィットネスマシン
型 番	TMC-M01 lite
最 大 荷 重	50 kg
使 用 時 間	一度の運転で最大30分間 連続使用の場合は最大60分間
ケイデンス	最大110 rpm
定 格 入 力	AC100-240V~50/60Hz
定格消費電力	50 W
本体サイズ	445 × 340 × 240 mm
本 体 質 量	6.15 kg

※技術仕様は弊社測定値であり、誤差が生じることがあります。

## 3.使用方法について

### 準備

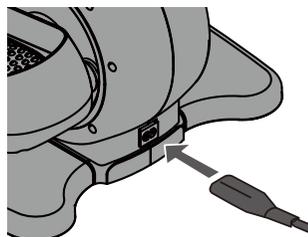
本製品を使用するためには、製品を正しく設置した上、電源に接続する必要があります。また、リモコンには乾電池を装着し、定期的に交換する必要があります。

### 本製品の設置

- 本製品を安定した平らな場所に設置する。
- 床を傷つけるおそれがある場合は、マットなどを敷くことをおすすめします。
- トレーニング中の安全のため、設置場所の周囲に十分なスペースを確保してください。

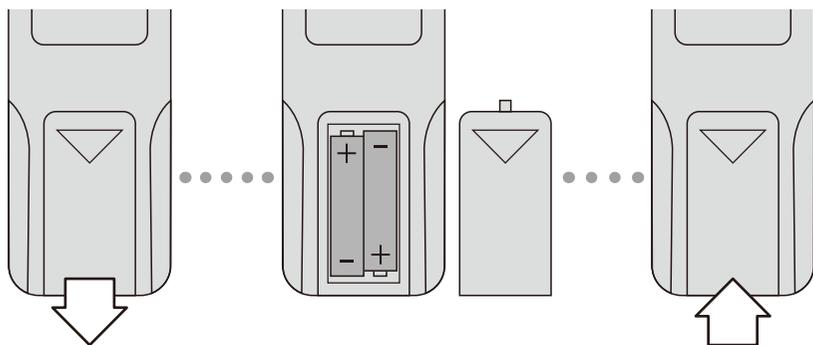
### 本体電源の接続

- 付属の電源コードを本体側のプラグに差し込みます。
- 電源プラグをコンセントに差し込みます。
- 本体に通電すると、ビープ音が鳴ります。
- これで本体の電源は接続完了です。



### リモコンの電池について

• リモコンの電池は同梱されておりません。初回使用する時は電池(単4型×2本)を装着してください。また、リモコンの操作が不安定になったり、反応しない場合は電池を交換してください。電池の装着や交換は下図をご参照ください。



1. 電池カバーを外す

2. 電池を装着する

3. 電池カバーを戻す

## 使用方法

### 電源のオン/オフ

#### 電源オン:

本体に通電後、自動的に電源オン(スタンバイ状態)になります。ディスプレイに「-----」が表示されます。

#### 電源オフ:

電源オフするには、電源プラグをコンセントから抜いてください。

### 本体に足を乗せる

- 椅子に座った状態や、地面に寝た状態で、足を本体ペダルにのせ、力は左右均等にかけてください。



### 操作について

本製品はリモコン/操作パネルの2つの方法で操作できます。ご使用になる際には、適切な操作方法で操作してください。

運転中、ペダルに力を入れて踏まないでください。また、安全のため、25 kg以上の力を感知すると、運転が停止します。

## マニュアルモード(手動設定)の操作方法

- 「電源ボタン」を押すと、ディスプレイに「HR」が点滅表示されます。
- リモコンの「開始/停止ボタン」/本体の「電源ボタン」を押すと、ペダルの回転が始まります。  
※運転中ディスプレイ上に時間、距離、速度、歩数、カロリー項目の数値が交替表示されます。
- 運転中にリモコンの「速度▲ボタン」/「速度▼ボタン」を押すと、運転速度を上げる、下げることができます。本体を直接操作する場合は、本体の「速度ボタン」を押す度に、運転速度が下記順番で切り替えられます。  
03(デフォルト)→04→05→01→02→03…
- 「方向ボタン」を押す度に、ペダルの回転方向が逆になります。
- 「表示ボタン」を押す度に、ディスプレイの表示方法が下記順番で切り替えられます。  
自動切替(デフォルト)→時間→距離→速度→歩数→  
カロリー→自動切替…  
※各表示に応じてディスプレイ上のインジケーターが点灯します。
- 運転中、リモコンの「開始/停止ボタン」を押すと一時停止します。再度「開始/停止ボタン」を押すと運転が再開されます。本体を直接操作する場合は、本体の「電源ボタン」を押すと一時停止します。再度「電源ボタン」を押すと運転が再開されます。
- 完全停止/スタンバイモードにするにはリモコンの「電源ボタン」を押してください。本体を直接操作する場合は、本体の「電源ボタン」を1秒間長押ししてください。  
※一回の運転時間は最長 30 分です。30 分を過ぎると自動的に停止し、スタンバイモードになります。

## トレーニング強度(速度)の詳細

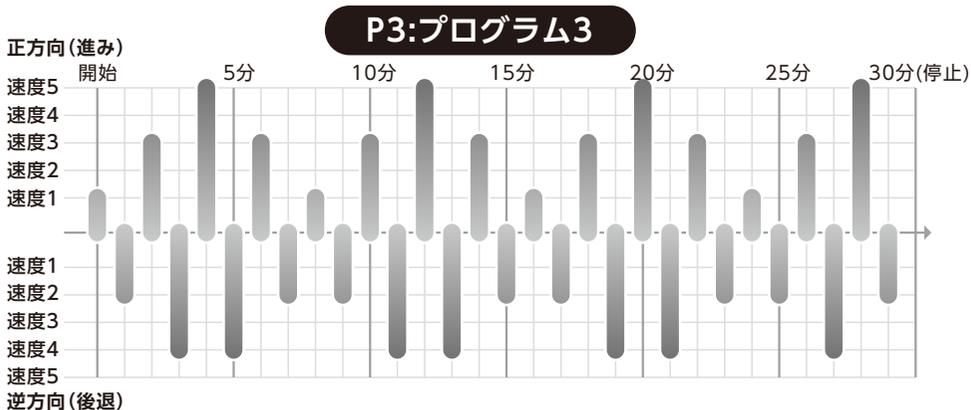
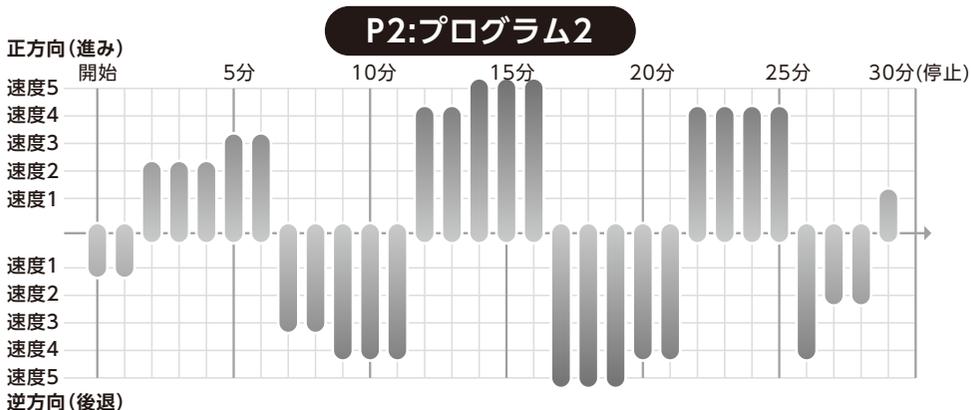
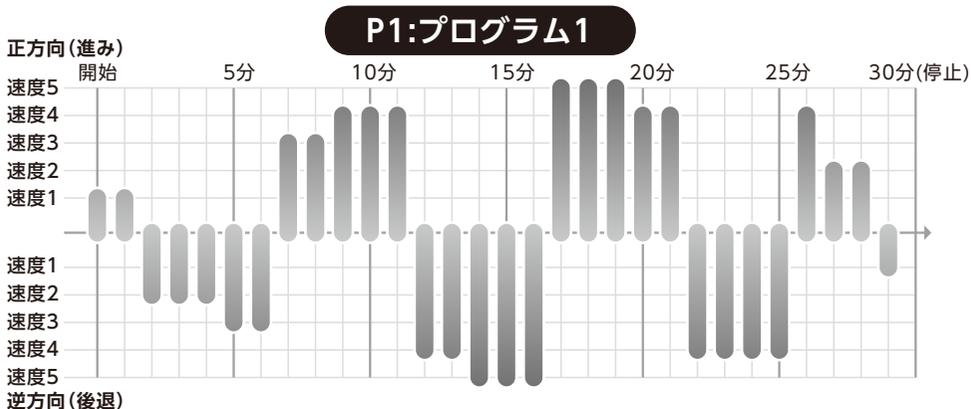
速度表示	ケイデンス(回転数/分)	強度の目安(km/h)
01	30 rpm	1.5 km/h
02	45 rpm	2.25 km/h
03	60 rpm	3 km/h
04	80 rpm	4 km/h
05	110 rpm	5.5 km/h

## プログラムモード(自動設定)の操作方法

- 「電源ボタン」を押すと、ディスプレイに「HR」が点滅表示されます。
- 「モードボタン」を押すたびに、運転モードが下記順番で切り替えられます。  
マニュアルモード(HR、デフォルト)→プログラムモード1(P1)→  
プログラムモード2(P2)→プログラムモード3(P3)→  
マニュアルモード(HR)…  
※選択されたモードはディスプレイ上に点滅表示されます。
- リモコンの「開始/停止ボタン」/本体の「電源ボタン」を押すと、指定されたモードでペダルの回転が始まります。  
※運転中ディスプレイ上に時間、距離、速度、歩数、カロリー項目の数値が交替表示されます。  
※プログラムモードの運転中、速度や回転方向の設定は自動的に切り替えられます。手動での切り替えはできません。
- 「表示ボタン」を押す度に、ディスプレイの表示方法が下記順番で切り替えられます。  
自動切替(デフォルト)→時間→距離→速度→歩数→  
カロリー→自動切替…  
※各表示に応じてディスプレイ上のインジケーターが点灯します。
- 運転中リモコンの「開始/停止ボタン」を押すと一時停止します。再度「開始/停止ボタン」を押すと運転が再開されます。本体を直接操作する場合は、本体の「電源ボタン」を押すと一時停止します。再度「電源ボタン」を押すと運転が再開されます。
- 完全停止/スタンバイモードにするにはリモコンの「電源ボタン」を押してください。本体を直接操作する場合は、本体の「電源ボタン」を1秒間長押ししてください。  
※一回の運転時間は最長 30 分です。30 分を過ぎると自動的に停止し、スタンバイモードになります。  
※運転中でも運転モードの変更ができます。

## トレーニングプログラムの詳細

「P1」、「P2」、「P3」モードの詳細は、下記のようになります。お好みに合わせてお選びください。



## トレーニング方法

### 下半身のトレーニング I

両足を中心としたトレーニング。

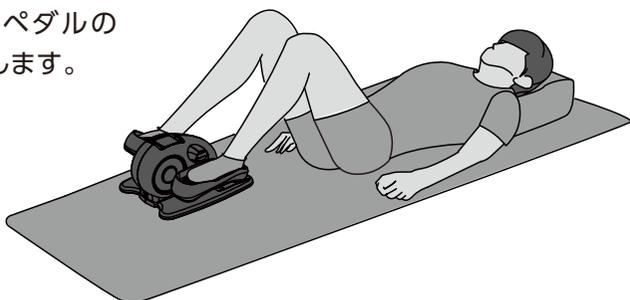
- 座った状態で、両足をペダルにのせ、力を抜きます。本製品を起動させ、足部に力を入れずにペダルの動きに任せてトレーニングします。



### 下半身のトレーニング II

両足を中心としたトレーニング。

- 仰向けになった状態で、両足をペダルにのせ、力を抜きます。本製品を起動させ、足部に力を入れずにペダルの動きに任せてトレーニングします。



## 上半身のトレーニング

両手を中心としたトレーニング。

- 両手をペダルにのせ、力を抜きます。本製品を起動させ、両手に力をいれずにペダルの動きに任せてトレーニングします。

※本製品を適度な高さで固定する必要があります。



## 全身のトレーニング

両足・両手・肩を中心としたトレーニング。

- 座った状態で、両足をペダルにのせ、力を抜きます。本製品を起動させ、両肘を膝にのせ、力をいれずにペダルの動きに任せてトレーニングします。



※左図のような姿勢でもご使用できます。



## 4.故障と思ったら

修理を依頼する前に、この取扱説明書をよくお読みいただき、次の点検をしてください。それでも異常のある場合は、弊社または製品の販売店にご連絡ください。

不具合の症状	原因・解決方法
電源が入らない	<p>原因：本体側プラグ差込口に、電源コードの本体側プラグが奥まで差し込まれていません。 解決：電源コードをしっかりと差し込んでください。</p> <p>原因：電源プラグがコンセントに差し込まれていません。 解決：電源プラグをコンセントに差し込んでください。</p>
リモコンが反応しない	<p>原因：リモコンを本体操作パネルに向けて操作していません。 解決：リモコンを本体操作パネルに向けて操作してください。</p> <p>原因：電池が正しく装着されていません。 解決：電池を正しく装着してください。</p> <p>原因：電池切れしました。 解決：電池交換を行ってください。</p>
ガタガタ音がる	<p>原因：片寄った体重のかけ方をしていませんか？ 解決：振動面の中央に来るように足 / 手を乗せてください。</p> <p>原因：水平な場所に設置していません。 解決：水平な場所に設置してください。</p> <p>原因：床面との摩擦によって音が出ます。 解決：本製品と床の間にマットを敷いてください。</p> <p>原因：本体と接触しているものがあります。 解決：接触しているものを除いてください。</p>

## 5.保証規定

- 1)保証期間内に正常な使用状態でご使用の場合に限り品質を保証しております。  
万一保証期間内で故障がありました場合は、弊社所定の方法で無償修理いたします。
- 2)次のような場合は保証期間内でも保証対象外になります。
  - (1)異常電圧による故障及び損傷。
  - (2)故障の原因が取扱い上の不注意による場合。
  - (3)故障の原因がお客様による輸送・移動中の衝撃による場合。
  - (4)天変地異、ならびに公害や異常電圧その他の外部要因による故障及び損傷の場合。
  - (5)譲渡や中古販売、オークション、転売などでご購入された場合。
- 3)お客様ご自身による改造、修理またはシステムプログラムの編集などの場合は、保証対象外となります。
- 4)本製品の故障、またはその使用によって生じた直接、間接の損害については弊社はその責を負わないものとします。
- 5)本製品を使用中に発生したデータやプログラムの消失、または破損についての補償はいたしかねます。
- 6)弊社は、いかなる場合でもご購入者様の逸失利益、弁護士費用、その他の損害を賠償しないものとします。

# 保証書

電動ミニフィットネスマシン

保証期間: 本体6ヶ月間

型番: TMC-M01 lite

お名前

ふりがな

様

ご住所

電話番号

〒

お買い上げ年月日

注文番号

年 月 日

◎お問い合わせ先

## 株式会社万通商事

住 所: 〒273-0011 千葉県船橋市湊町3-11-7

お問合せ電話番号: **0120-090-627**

受 付 時 間: 平日:10時~19時/祝日:10時~17時  
(土・日・年末年始・弊社休業日を除く)

ホ ー ム ペ ー ジ: **www.tokaiz.jp**

本書は日本国内においてのみ有効です。

THIS WARRANTY IS VALID ONLY IN JAPAN.

※本取扱説明書の内容は、予告なしに変更になる場合があります。

