

CIRCLE **TREADMILL** ***M8 LED***

オーナーズマニュアル



本電動トレッドミルのお使いになる前に必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

も く じ

- 安全にご使用いただくために P2
- 使用上の注意 P3・4
- 製品仕様 P5
- パーツの確認 P6・7
- 開梱及び組立 P8~14
- 準備体操 P15
- 操作説明 P16~19
- 運動方法 (マニュアル) P20・21
- (コースプログラム) P22~28
- (カスタム) P29・30
- (ゴール) P31~34
- (テスト) P35~64
- (HRC ハートレートコントロール) P65・66
- メンテナンス P67~76
- トラブルシューティング P73~76
- Bluetoothについて P77
- 製品仕様 P78
- 保証書

安全にご使用いただくために

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
この製品のご使用前、当社は各製品の品質を保証しますが、偶発的な間違いが人為的なミスにより発生する可能性があります。お客様が何らかの状況において、この製品の不具合が生じた場合、ご購入販売店、または弊社までご連絡ください。



使用電圧

この商品は単相 AC200V 20A の電源が必要となります。電源コンセントに差し込む前、本機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。



警告

変圧器を使用しないでください。できるかぎり延長コードの使用をご遠慮ください。
どうしても使用しなければならない状況の場合、15A 以上の延長コードをご使用ください。
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。



かかりつけの医師への相談

本機のご使用前、持病のある方はかかりつけの医師にご相談ください。医師から最も適切な運動時間や運動プログラムを組み立ててもらって無理のない運動をしましょう。

特に 35 歳以上又はお身体の不自由な方は、本機のご使用前にできるかぎり事前に必要な身体検査を行ってください。



他の安全上の注意事項

- ◎ お子様或いはペットを本機に近づけないでください。お子様或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。
- ◎ 危険の発生を避けるため、使用する前に必ず安全キーを衣服の腰の高さに付けてください。
- ◎ メンテナンス又はお手入れの際は、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。
- ◎ 本機を湿気の多い場所に設置しないでください。危険の発生或いはトレッドミルの寿命が短くなる原因となるおそれがあります。
- ◎ 走行ベルトの表面の汚れはこまめに中性洗剤などを含ませた雑巾などで拭いてください。
- ◎ 使用后、傾斜ボタンで傾斜角度を 0 の位置に戻してください。
- ◎ 使用しない時、お子様の手の届かないところに必ず保管してください。
- ◎ ご使用前、各部に摩損或いは緩み、異音等がないか確認してください。
- ◎ トレッドミルに次のような状況が生じた時、使用しないでください。
 1. 電源コードに破損があったとき、
 2. トレッドミルの速度が異常なとき、
 3. 落下又は毀損があったとき、
- ◎ 屋外で使用しないでください。
- ◎ トレッドミルに貼られている警告サインをよくお読みください。
- ◎ 本機ご使用の際は、回転、駆動部に巻き込まれないように、ゆったりとした服装を着用しないでください。
- ◎ 足首或いは腱を傷めないよう適切な運動靴を履き、できるかぎり裸足でのランニングを避けてください。また走行ベルトが摩損するのを避けるため、硬い靴底の靴を履かないでください。
- ◎ 傾斜による危険を避けるため、本機は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
- ◎ 使用時、トレッドミルの両側は 50 cm、後方が 200 cm 以上の設置スペースを確保してください。
- ◎ 危険の発生を避けるため、勝手に改造しないでください。保障対象外となります。
- ◎ 使用体重制限：182kg で 1 人用のトレーニングマシンです。
- ◎ 電圧不足による危険の発生を避けるため、タコ足配線などで分電しないでください。

使用上のご注意

理想的なトレーニング頻度

心肺及び筋肉の機能を高めるため、最低でも週3～4回使用してください。

相応しいトレーニング時間

トレーニング時間の長さは、個人の身体状況及び平素の運動状況を考えて決めてください。一般的に使用者の1回の運動時間は、最低10分間は必要で、肺に十分な酸素を吸込んでから身体の状態に応じて段々に運動時間を延ばして行ってください。

【初心者向け運動プログラム】

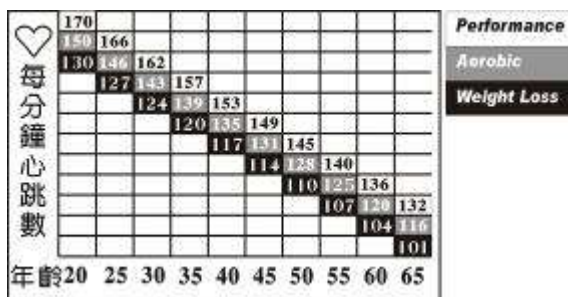
	運動レベル	推奨される運動時間
1週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	6～12分
2週目	軽い(一定の速度及び傾斜角度)	10～16分
3週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	14～20分
4週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	18～24分
5週目	普通(一定の速度及び傾斜角度)	22～28分
6週目	速度及び傾斜角度変化のトレーニング	20分
7週目	インターバルトレーニング (トレッドミルのプログラムでトレーニングします)。	24分

脈拍数ターゲット表

使用者が最大脈拍数での運動を望まない場合、推奨する脈拍ゾーンは最大脈拍数の60%～80%です。

もっとも低い脈拍ターゲットの計算方法＝最大脈拍数×0.6

もっとも高い脈拍ターゲットの計算方法＝最大脈拍数×0.8



220-使用者の年齢=最大脈拍数

* 上述のデータは、アメリカンハート協会からの推奨です。

身体の状態を理解するため、運動を始める前にかかりつけの医師と相談されるようお勧めします。

安全機能について

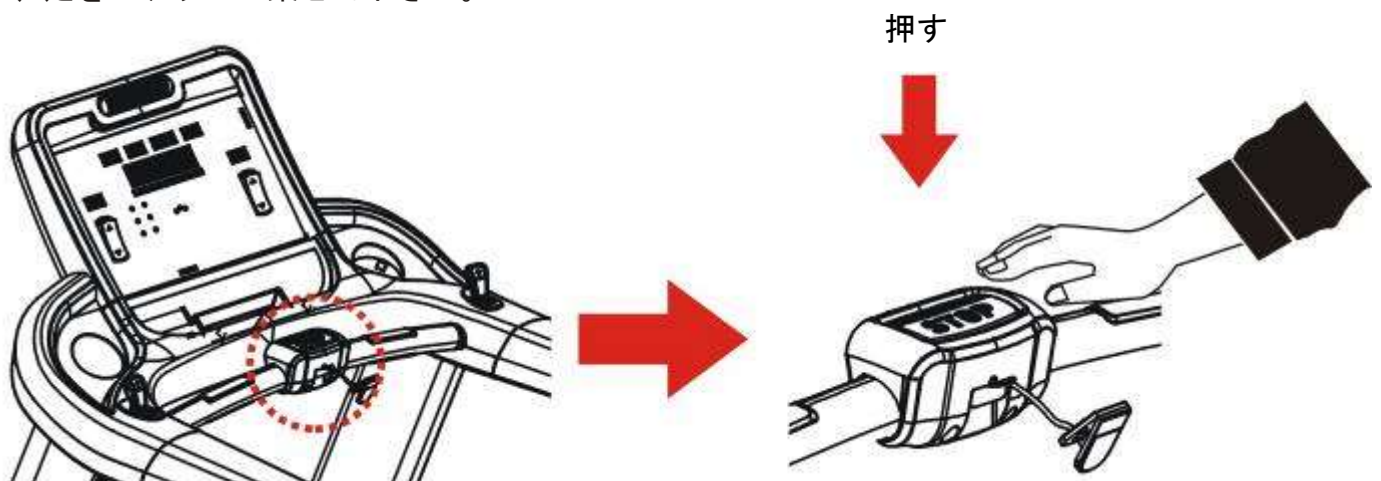
安全キー・非常ストップボタン

安全キーは、使用者が走行ベルトの速度に追いつくことができないことで転倒によって起こる事故を防止したり、何らかの非常事態で走行ベルトをすぐ停止させるために使用します。

もしもの安全の為に必ず安全キーを装着してください。



非常ストップボタンは、使用者がトレッドミルで非常事態が起きそうな時に事前に危険を避けさせることができます。非常事態が起きた時、非常ストップボタンを引張り、レバー又はハンドルを握り、足をステップに乗せて下さい。



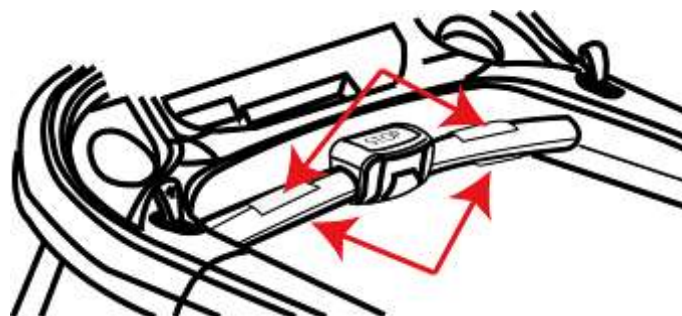
ハンドパルス（心拍センサー）

下記の図の矢印部分を左右しっかりと握ると心拍数が表示されます。

心拍が低すぎたり、手のひらが乾燥していると表示されないことがあります。

乾燥している場合は霧吹きなどで湿らせて下さい。

また、定期的にセンサーの部分は中性洗剤を含ませた布などで拭いてください。



製品仕様

製品の全長：215cm

製品の全幅：92cm

走行面寸法：58cm×153cm

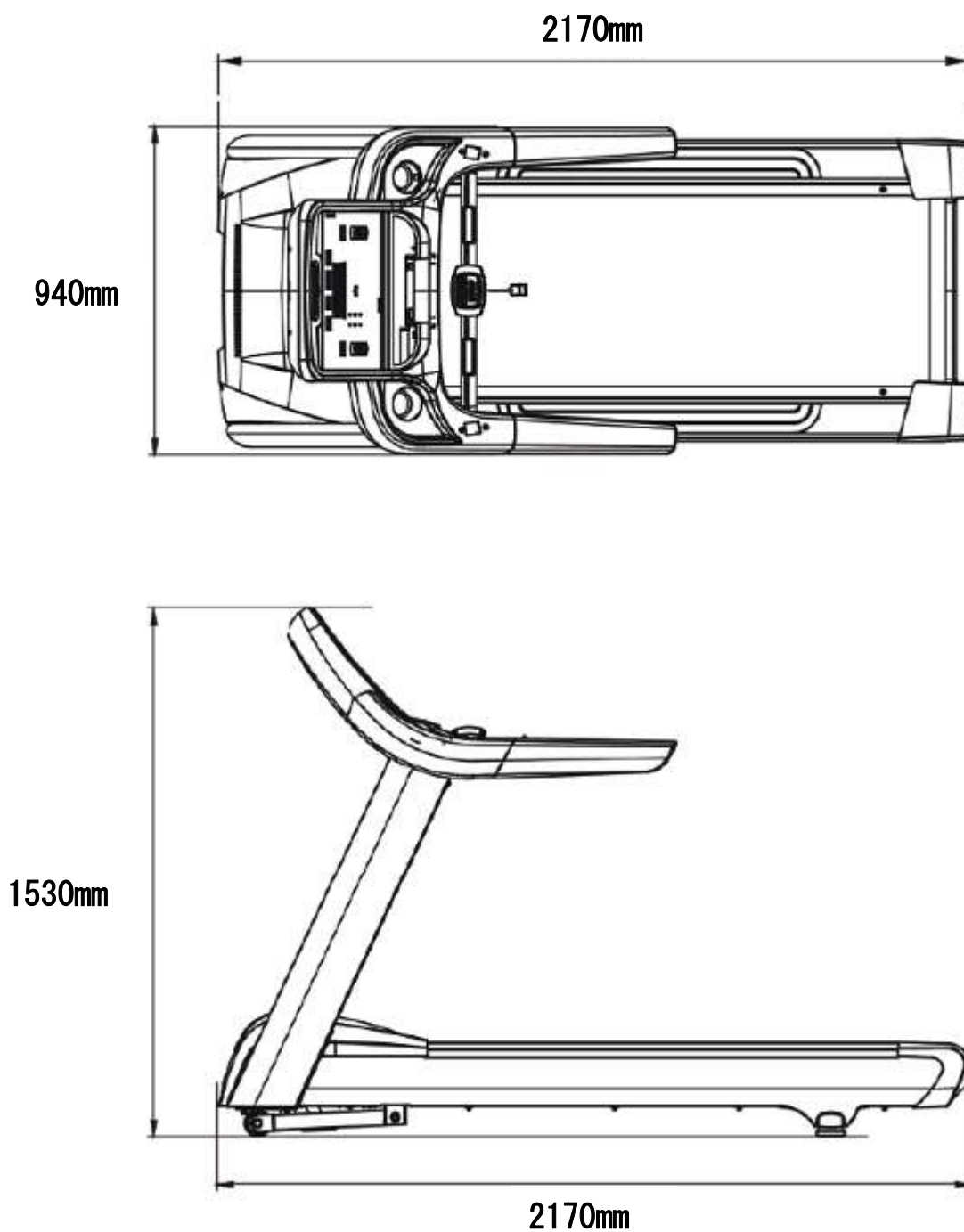
製品の重量：193kg

傾斜レベル：0-20%段階(前傾)

デフォルトプログラムコントロール：15個のプログラムコントロール、4HRC

基本機能：時間、距離、脈拍、昇降、速度、カロリー、ハンドタッチセンサー、無線式チェストベルト、速度/傾斜のクイックシャフト、定速度/定傾斜ボタン、ブルートゥースモード。

緊急時：非常ストップボタン・安全キー



パーツの確認



設置時に関する注意事項

- 設置前に設置する十分なスペースがあるか確認をしてください。
- 水平な堅い床に設置してください。
- 床面を傷つけたり、汚さないように滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。
- 電源コードは約2mです。電源コードがコンセントに届く範囲に設置してください。
- 電源は必ず AC 単相 200V20A を使用してください。

はじめに箱から全ての部品を取り出しましょう。

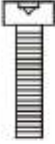






※本体は重量物です。取り出すときには十分に注意してください。

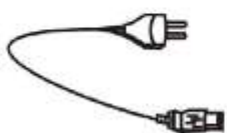
各部の名称



パーツの確認

アクセサリキット

<p>ステップ 2</p>	 M8×20mm/8pcs (支柱組)	 M8Sワッシャー/8pcs (支柱組)	 M8平ワッシャー/8pcs (支柱組)
<p>ステップ 3</p>	 M8×15mm/6pcs (支柱組/コントロールユニット)	 M8平ワッシャー/6pcs (支柱組/コントロールユニット)	
<p>ステップ 4</p>	 M8×25mm/4pcs (モニター/ハンドルグリップ)	 M8平ワッシャー/4pcs (モニター/ハンドルグリップ)	



電源コード×1



六角レンチ/
1pcs(5mm)



六角レンチ/
1pcs(6mm)



六角レンチ/
1pcs(6mm)

開梱及び組立



開梱の際の注意事項

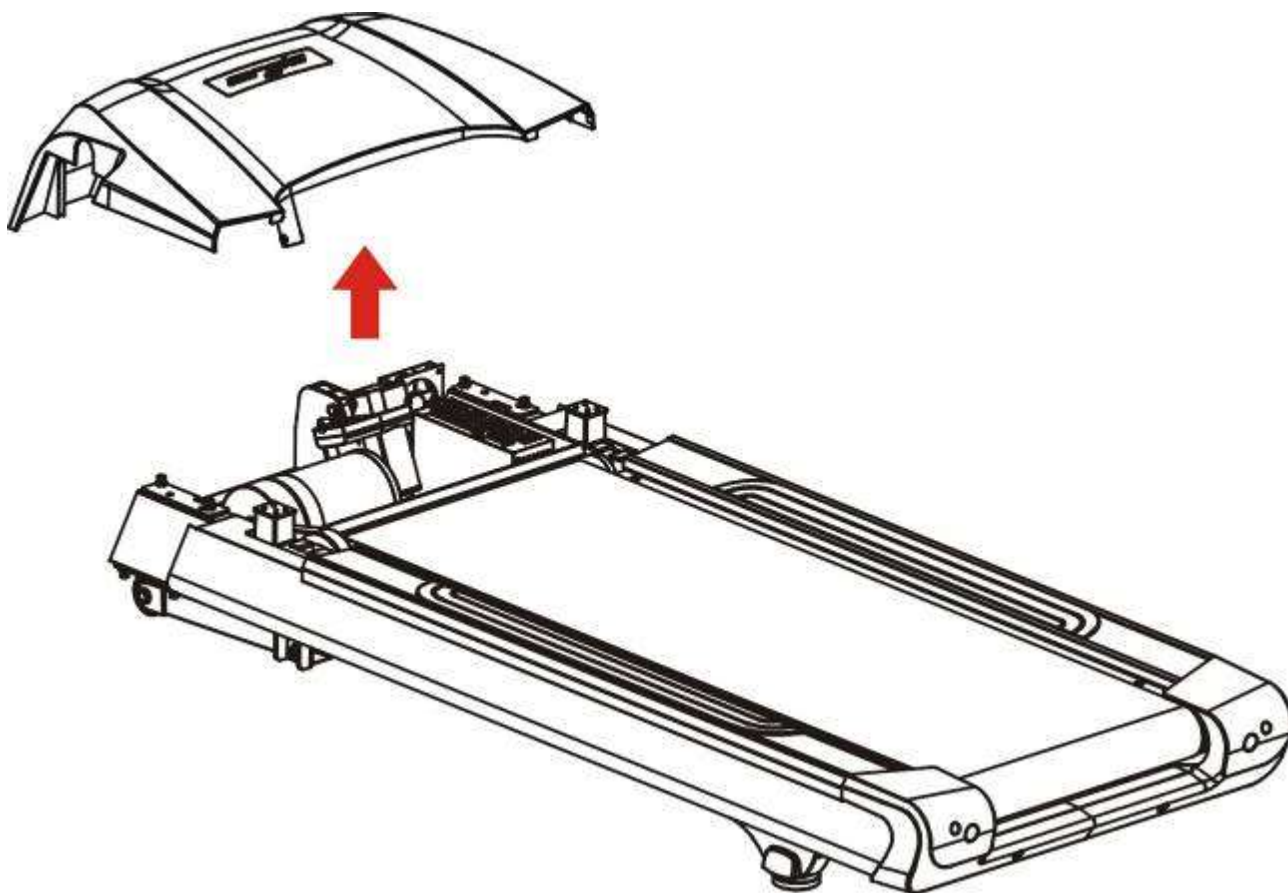
部品包装を開く場合、部品の損傷を受けないように、乱暴な取り扱いはさけてください。
トレッドミルを平坦な床に置く前、先に一枚のマットを敷くことをお勧めします。

注意：本機の本体が重いため、本体を組み立てる時、複数の人に手伝ってもらってください。

STEP 1

モーターカバーの取り外し

モーターカバーのネジを緩めて、モーターカバーを脇に置きます。

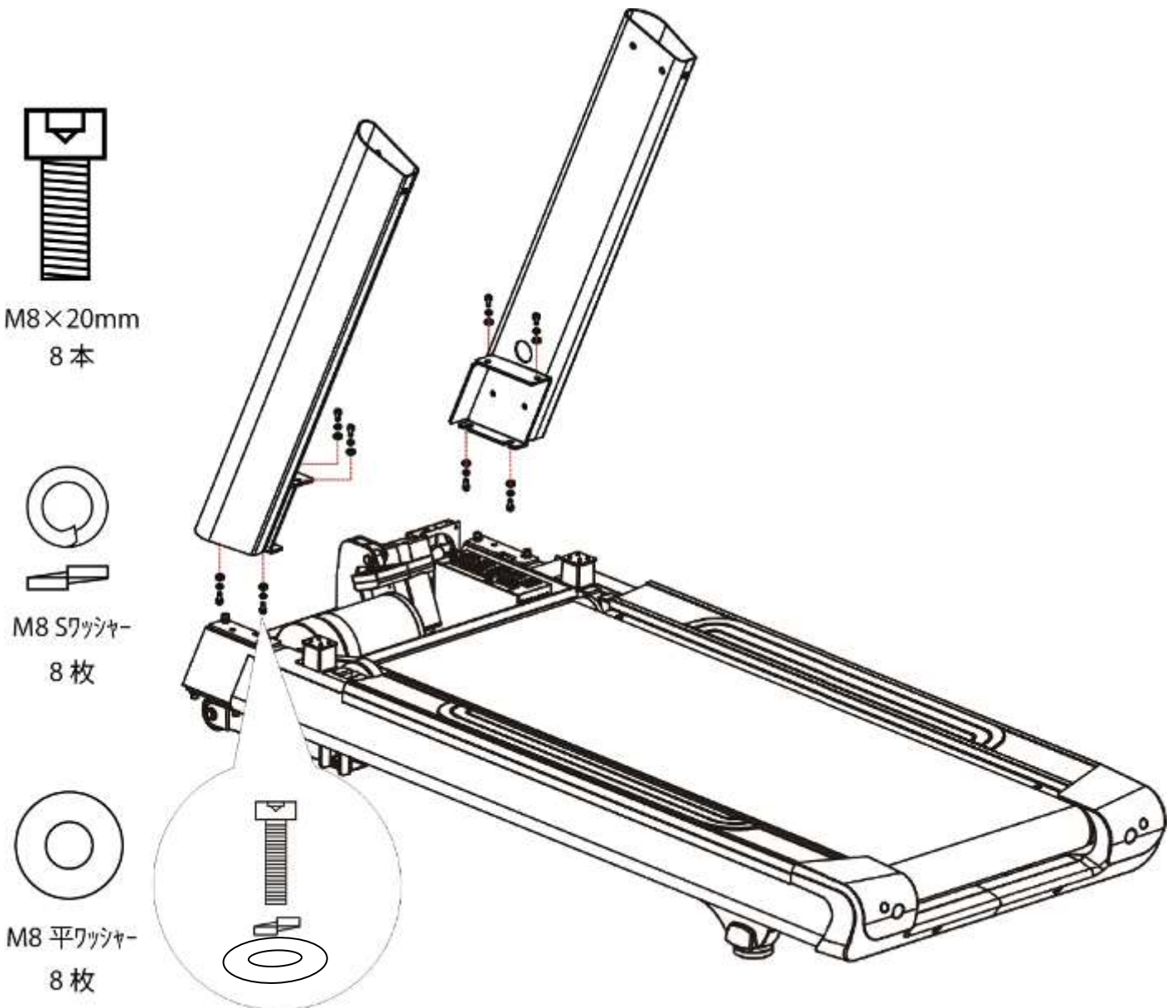


開梱及び組立

STEP2 支柱スタンドの組立て

支柱をスタンドに組み立てます。

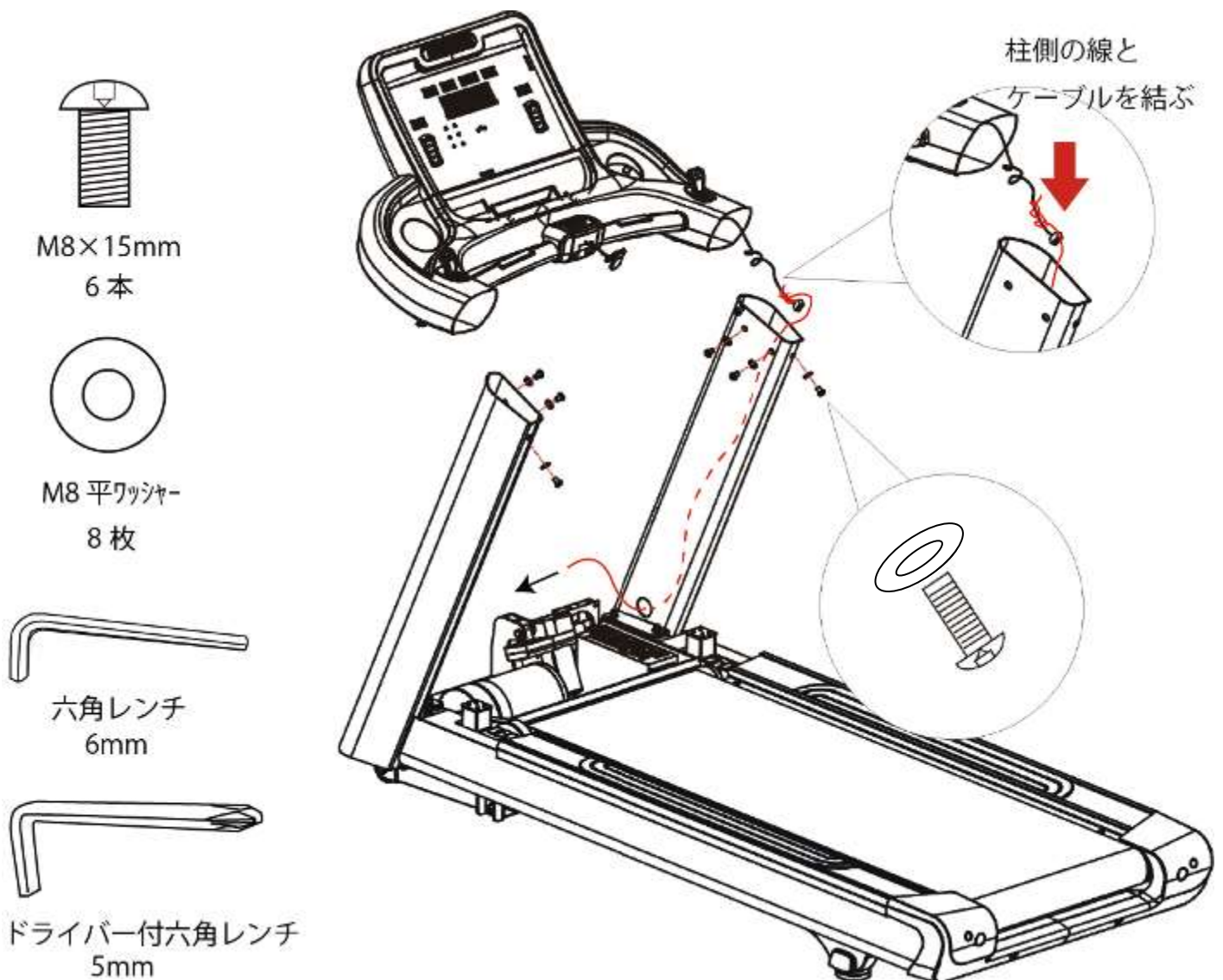
- 1). 支柱をスタンドに組み立てます。
- 2). 六角レンチ(6mm)で8本のM8×20mmネジ、8個のM8 Sワッシャー及び8個のM8平ワッシャーを締め付け、支柱をスタンド上に固定し、ネジで仮止めします。



開梱及び組立

STEP3 支柱・コントロールパネルの組立て

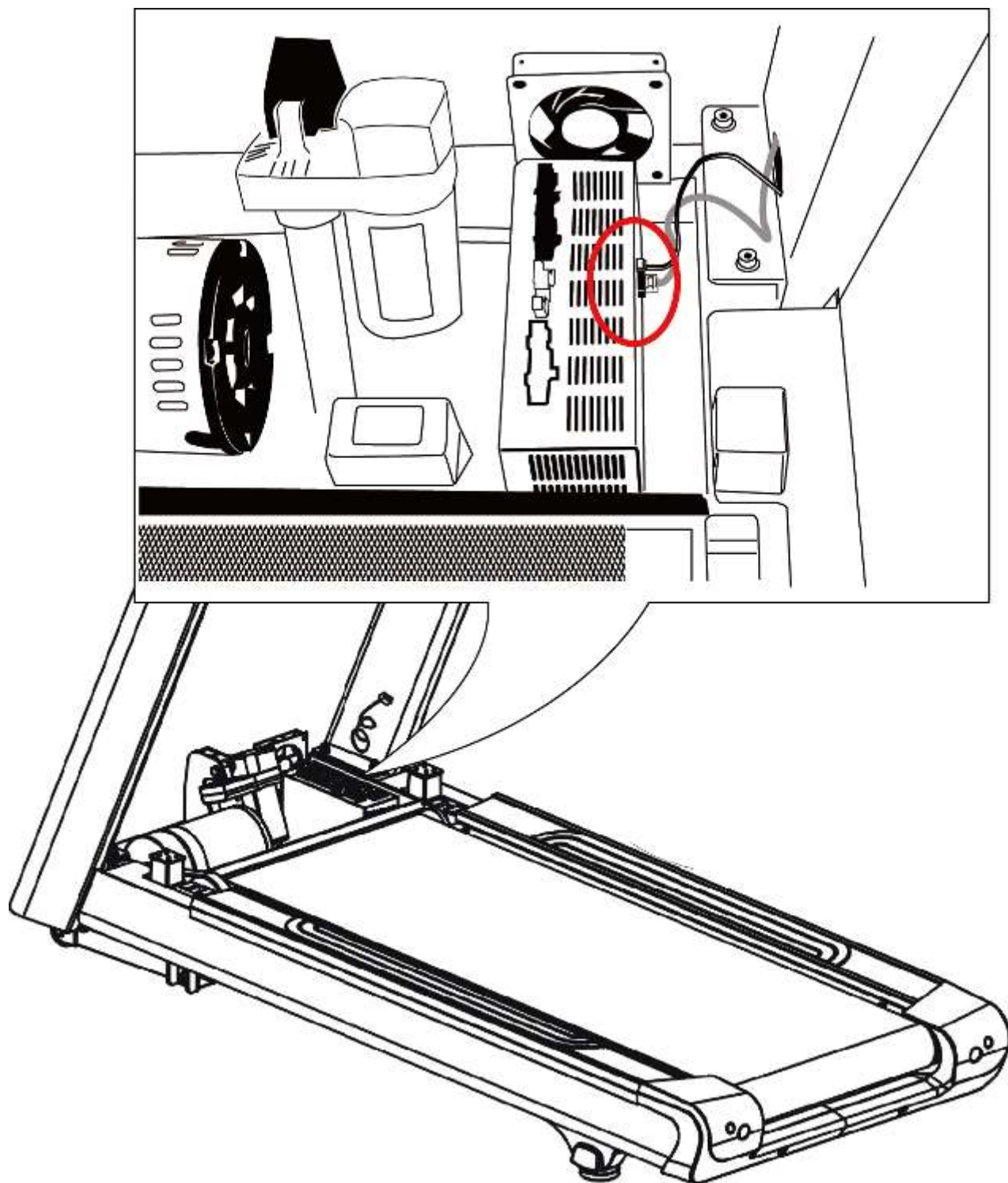
- 1). コントロールパネルのケーブルと支柱に結んである線を外してから軽く結び、右支柱に通して下の孔へ通します。
- 2). コントロールパネルを支柱に組み込みます。
- 3). 六角レンチ(5mm)でM8×15mmボルト×6とM8平ワッシャー×6で支柱にコントロールパネルをボルト止めします。
- 4). 六角レンチ(6mm)でステップ2:(2)で仮止めした支柱下のボルトを本締めします。



開梱及び組立

STEP4 配線接続

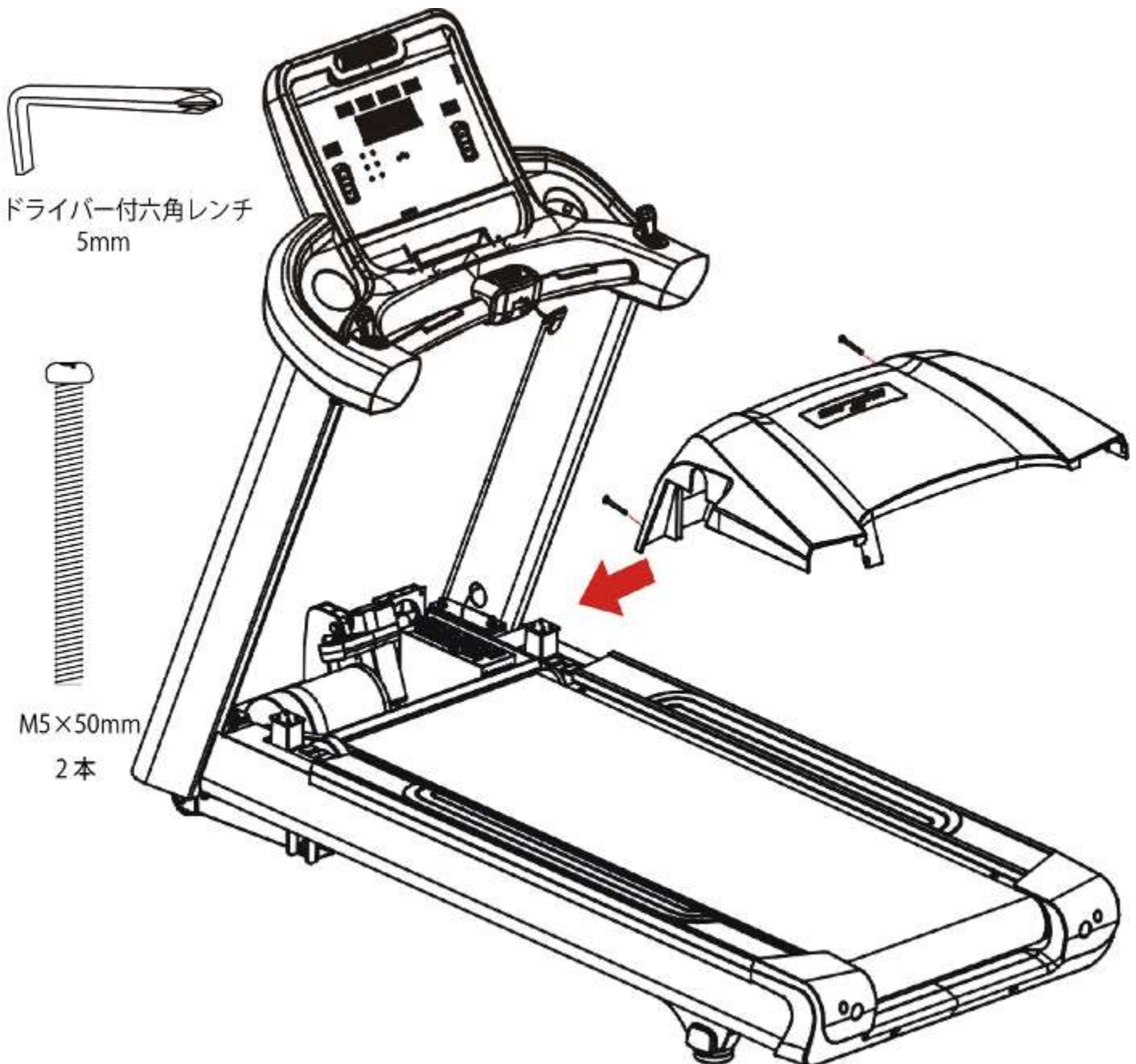
- 1). ステップ3：(1) で支柱の下孔から通したケーブルのグレー(太)×1本をインバーター横にある差込口に接続します。



開梱及び組立

STEP 5 . モーターカバー取り付け

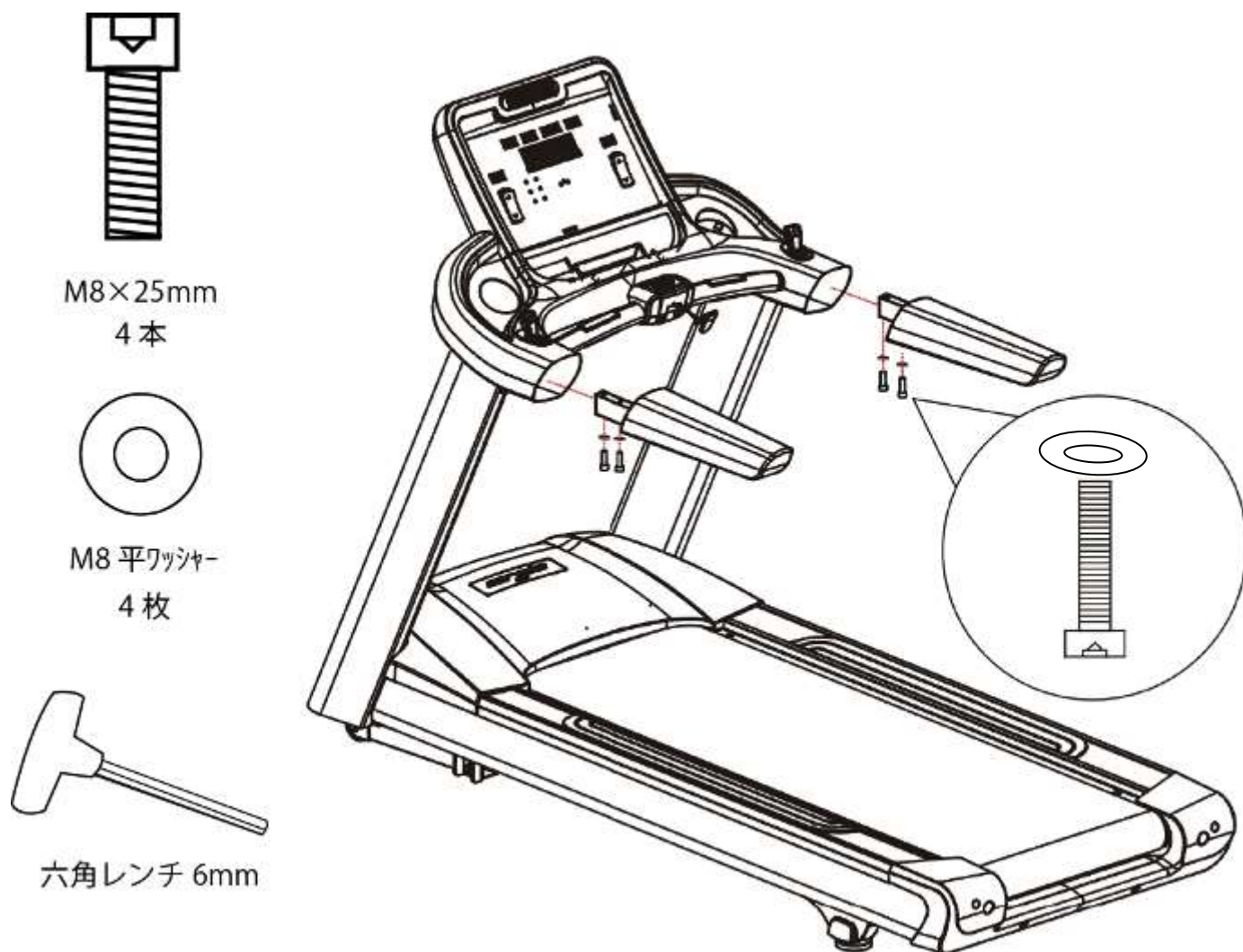
- 1). ドライバー付六角レンチ (5mm) で2本のM5×50mmのネジを締め付け、モーターカバーを取り付けます。



開梱及び組立

STEP6 ハンドル取り付け

- 1). 六角レンチ (6mm) を使って4本のM8×25mmネジと4個のM8ワッシャーを締め付け、ハンドルをモニターに固定します。(締め付け参考トルクは210~230Kgf-cmです。)



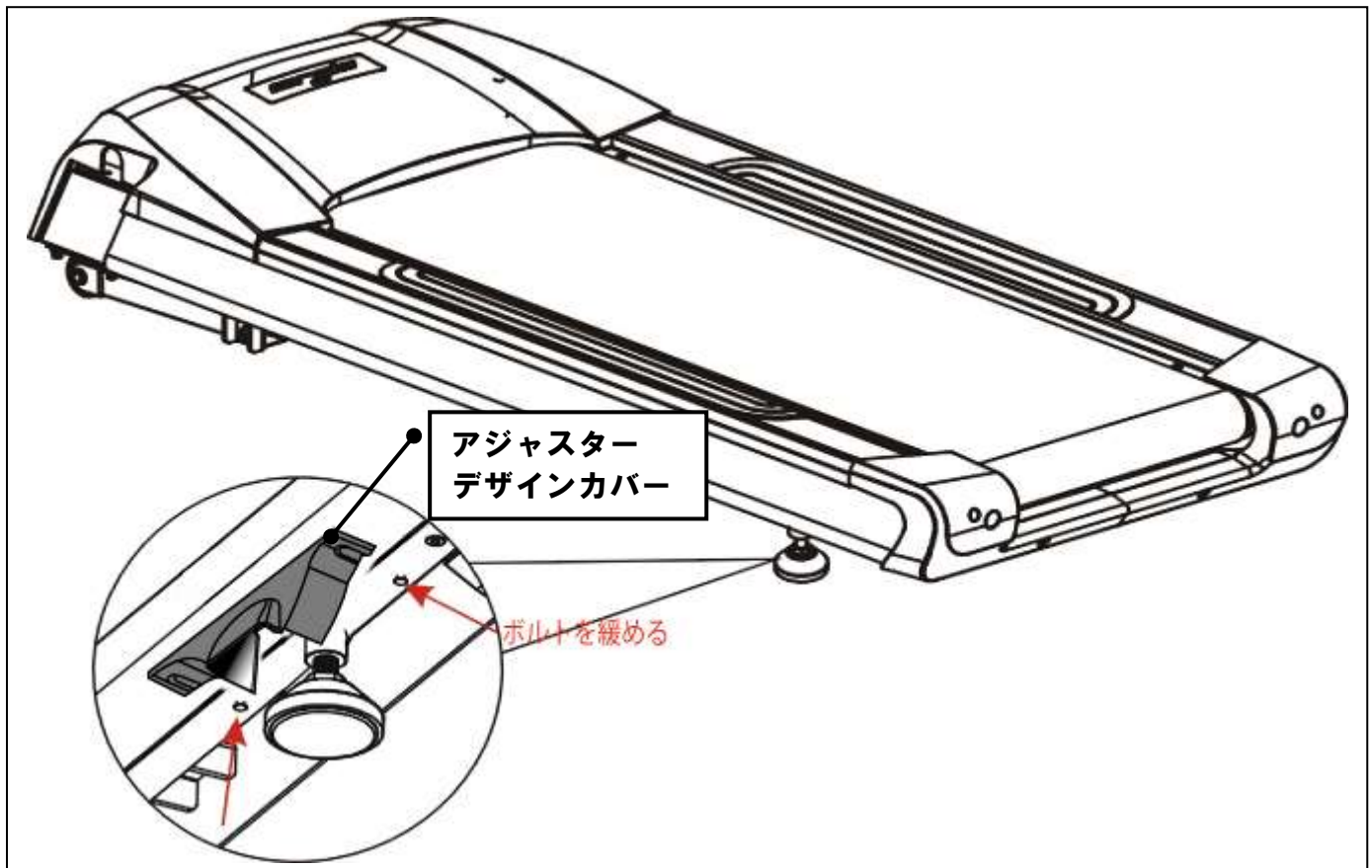
最終的に本体のボルトの閉め忘れなど念入りにチェックをして下さい。

これで組立ては完成です。

開梱及び組立

STEP 7 アジャスターの調整方法

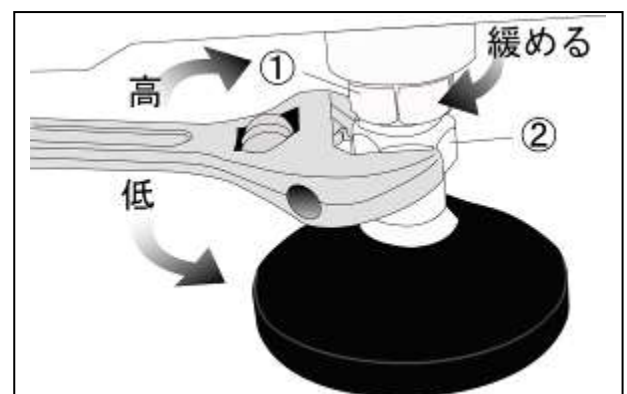
アジャスターデザインカバーの両側のネジを緩め、アジャスターデザインカバーを外すとアジャスターボルトを調整することができます。



本体にがたつきがある場合の調整方法

本製品には後ろ脚が調整できる機構となっております。設置場所でがたつきがある場合は右図を参考に調整してください。

1. 右図①のナットを矢印の方へモンキーレンチなどの工具を使って緩める。
2. ②のナットで高さを調整する。(右図参照)
3. 高さが定まったら①のナットを締め付けて固定します。



準備体操

適切な運動の構成には、準備運動、有酸素運動及び整理運動の三部分を含み、準備運動は筋肉のストレッチに役立ち、身体を温め、運動による傷害を避けることができます。整理運動は筋肉痛を和らげることができます。以下は、推奨される準備運動と整理運動です。



頭を回す運動

頭を右側へ倒し、左側の首筋が気持ちよく伸びているのを感じてから頭を後ろに倒し、顎を上に向けて口を開き、更に頭を右側へ倒し、最後に頭を前に倒し、顎を胸につけます。



肩上げ運動

右肩を耳に近づけるように上げ、その後左肩も耳に近づけるように上げます。



大腿四頭筋のストレッチ

壁に手を着いてバランスを取りながらやります。右足を後方へ引き、足のかかたがお尻の下あたりに来るようにする状態で15カウント保持し、次に左足でこの動作を繰り返します。



脇のストレッチ

腕を体の両脇に伸ばしてから、頭を超えるまで上げて続けます。できれば右腕を天井に向かって伸ばします。こうすると右側の身体が伸びているのを感じることができます。右腕を上述の動作を繰り返します。



ふくらはぎ／かかとのストレッチ

左足を前、右足を後にし、両手を伸ばして壁に手をつけて身体を支えながら右足を真っ直ぐに伸ばした姿勢を保持し、左足を床上に置いてから左足を曲げ、腕部を壁の方向に移動します。この姿勢で15カウント保持し、その後足を変えてこの動作を繰り返します。



太もも内側の筋肉のストレッチ

床に座り、膝を曲げて横に開き、足の裏と裏を合わせます。足を無理のない範囲で体の方に引き寄せ、両手で両膝を下に軽く押し広げます。この姿勢で約15カウント保持します。



立位体前屈のストレッチ

ゆっくりと腰を下ろし、足指へ伸ばす時、肩をリラックスさせ、できれば床に着くようにし且つこの姿勢で約15カウント保持します。



太もも裏面の筋肉のストレッチ

右の脚を伸ばして座ります。左の脚を伸ばした方の太もも内側に引き寄せ、できる限り足指を伸ばします。この姿勢で15カウント保持し、リラックスしてから左の脚を伸ばして上述の動作を繰り返します。

操 作 説 明



操作説明

スクリーンの説明

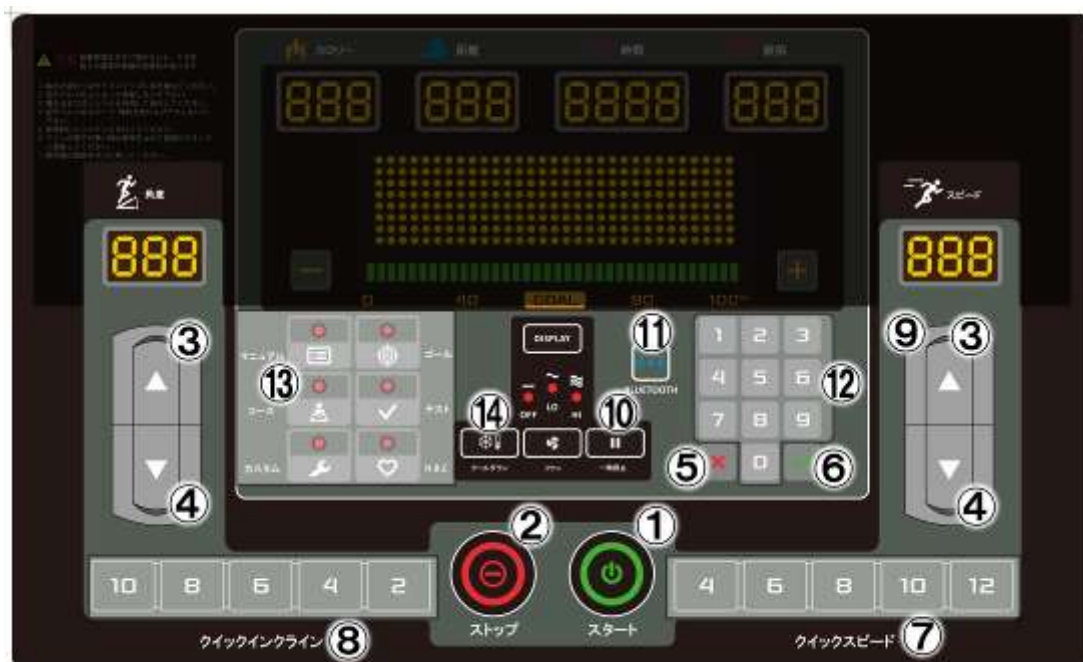


表示の説明

①  カロリー	消費カロリーを表示 100~9999cal
②  距離	距離を表示 1~99km
③  時間	時間を表示 16~99分
④  脈拍	脈拍を表示
⑤  角度	傾斜レベルを表示 0~18%
⑥  スピード	運動している速度を表示 0.5~20km/h

操作説明

ボタンの説明

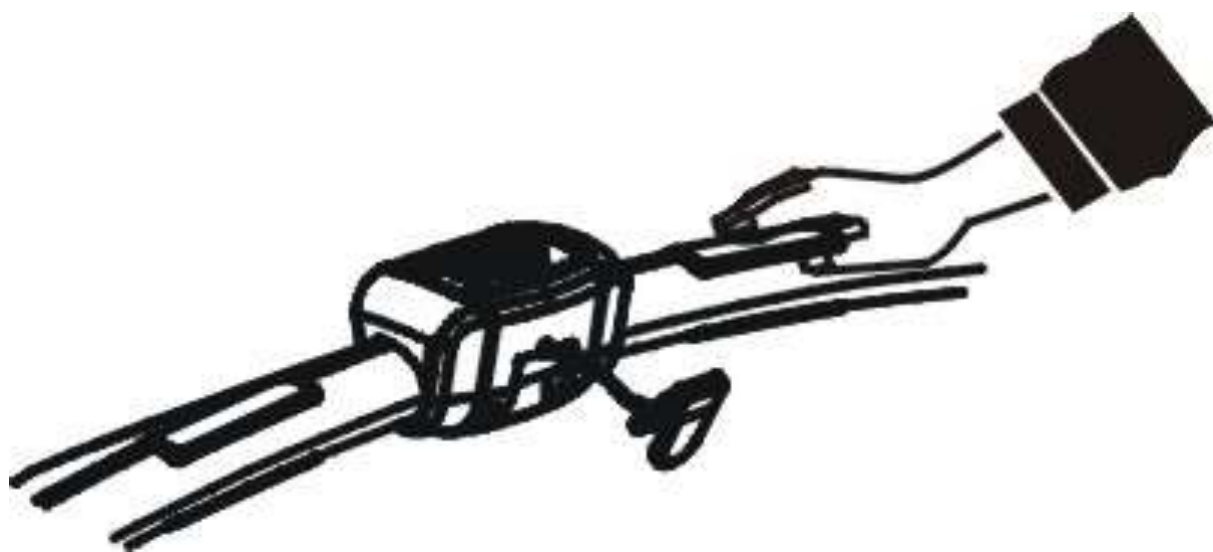


ボタンの説明

①	スタート：運転を開始します。
②	ストップ：運転を停止します。
③	アップボタン：速度、傾斜や設定値を上げます。
④	ダウンボタン：速度、傾斜や設定値を下げます。
⑤	リセット / クリア：数値をリセットもしくはクリアをします。
⑥	決定：数値を確定する場合に使用します。
⑦	クイックスピードボタン：運動中にワンタッチで好みの速度へ上げることが出来ます。
⑧	クイック傾斜ボタン：運動中にワンタッチで好みの角度へ上げることが出来ます。
⑨	ファン：前面の送風機から風を送ります。(LO/HIの2段階)
⑩	運転を一時停止します。
⑪	ブルートゥース：リンクを有効にし、またブルートゥースの名称が表示されると、専用の APP 接続を使用できます。
⑫	キーパット：0～9の数値入力や速度入力などに使用します。
⑬	プログラム：プログラムを選択します。
⑭	クールダウン：徐々にスピードを自動的に下げていきます。

操 作 説 明

ハンドパルスセンサー（脈拍）



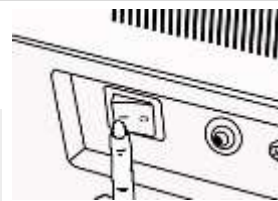
走行の前後、両足がサイトステップ上に乗る、両手でパルスセンサーハンドルバーを握り、揺動を避け、脈拍を約15秒後に正確に読み取ります。

脈拍の読取値が低過ぎるとき又は不規則や乾燥しているとき、まず手をタッチセンサーハンドルバーから離し、クリアさせてから改めてテストをしてください。

運動方法（マニュアルプログラム）

はじめに

コンセントを差し込んで、本体前方にある電源スイッチを「I」マーク側へ押し、電源を入れてください。



初めは必ず両側のステップに足を乗せ、手すりにつかまって操作してください。
必ず走行ベルトが最低速度で動き出してから乗ってください。

マニュアルプログラム（基本操作）

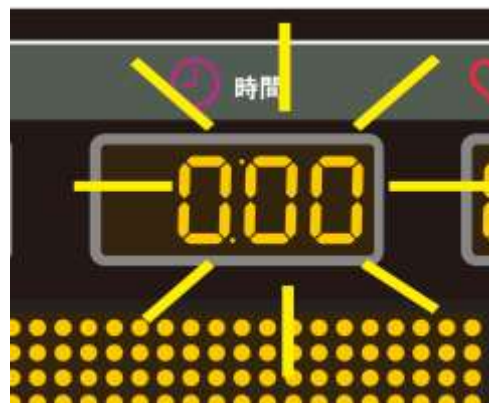
① 時間入力


画面左にある【マニュアル】を押して設定に入ります。


時間表示『0:00』、距離表示『0.0』、速度表示『0.0』、傾斜ウインドウ表示『0.0』、カロリー表示『0』、脈拍ウインドウに入力があつた時脈拍数が表示され、さもなければ『- - -』を表示し、マニュアル表示灯が点灯します。



時間設定：時間ウインドウに『0:00』が点滅表示され、画面の中心に【SET TIME 16:00~99:00 THEN PRESS ENTER】が表示され時間設定に移行します。



キーパッドで運動時間を入力（分単位）して決定であれば決定ボタン  を押します。

もしくはアップダウンボタン  でも入力できます。



運動方法（マニュアルプログラム）

マニュアルプログラム（基本操作）

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

② 体重入力

運動時間設定後、時間ウインドウにデフォルト表示の80(単位 kg)が点滅し表示されます。

ボタンを押した時点滅しなくなり、マトリクスウインドウに【SET WEIGHT THEN PRESS ENTER】と表示されます。KEY PADで直接設定、又はアップダウンボタンで0.1kgずつの増減を設定し、設定を終えた後『決定』を押すと、マトリクスウインドウに【PRESS GO TO BEGIN OR ENTER TO RESET】が表示されます。

『スタート』を押すとマトリクスウインドウに『3→2→1→GO』とカウントダウンして走行ベルトが動き出します。動き出してからベルトに乗ってください。初速は0.5Km/で、角度が0です。



③ 運動開始

各バーが設定入力時間÷32 で点滅し、運動中の実行点を表示します。

時間経過ごとにバーが1回変わり、角度を変更した場合、バーの高さも一緒に変更して経過後は保存されます。

時間を設定していない時のバーは1分ごとに1回改行し、角度の数値を変更した場合、後ろのBarも一緒に変更し、実行済みのBarが保存され32個のバーを超えた後は実行点は一番最後バーに表示されます。バーが変わるたびに、すべてのバーが前に繰り上げます。設定した時間が終了するとピッピッピッとブザーが3回鳴り、マトリクス画面に【END OFF WORKOUT】と表示され走行ベルトも自動で止まります。



運動方法（コースプログラム）


コースプログラム

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

① コースプログラム選択

『コース』を押してコースプログラム内のモード選択に入ります。


マトリクスウインドウに『1. HILL（坂） 2. FATBURN（脂肪燃焼） 3. CARDIO（心肺機能強化） 4. STRENGTH（筋力トレーニング） 5. INTERVAL（負荷変化）』が表示されます。

キーパッドでプログラム1～5を選択します。（を押す必要はありません）



② レベル選択

マトリクスウインドウに『SET LEVEL 1 TO 7 THEN PRESS ENTER』文字列が1回表示された後、L3パターンを表示し、時間ウインドウに『L3』が表示され、キーパッドで番号を入力します。

入力後、マトリクスウインドウに『SET LEVEL 1 TO 7 THEN PRESS ENTER』と文字が1回表示された後、設定範囲をL1～L7（レベル）で設定します。設定方法は右図①アップダウンボタンもしくは②キーパッドで設定し、レベル数値が変更されると、プロフィールパターンも一緒に変更し、設定を終えた後、を押して次の設定に進みます。




運動方法（コースプログラム）


コースプログラム

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

③ 時間入力

時間設定：時間ウインドウに入力前の時間が点滅表示され、画面の中心に【SET TIME 16:00~99:00 THEN PRESS ENTER】と表示されます。


キーパッドで運動時間を入力（分単位）して決定であれば決定ボタン  を押します。


もしくはアップダウンボタン  でも入力できます。



④ 体重入力

運動時間設定後、時間ウインドウにデフォルト表示の 80(単位 kg) が点滅し表示されます。

ボタンを押した時点滅しなくなり、マトリクスウインドウに【SET WEIGHT THEN PRESS ENTER】と表示されます。KEY PAD で直接設定、又はアップダウンボタンで 0.1kg ずつの増減を設定し、設定を終えた後『決定』  を押すと、マトリクスウインドウに【PRESS GO TO BEGIN OR ENTER TO RESET】が表示されます。

『スタート』  を押すとマトリクスウインドウに『3→2→1→GO』とカウントダウンして走行ベルトが動き出します。動き出してからベルトに乗ってください。



プログラムが終了するとピッピッピッとブザーが 3 回鳴り、マトリクス画面に【END OFF WORKOUT】と表示され走行ベルトも自動で止まります。

運動方法（コースプログラム）

HILL（坂）プログラム詳細

（スピード欄の数字は設定スピードからの%での割合）

速度 L1=6k/h、L2=7k/h、L3=7k/h、L4=8k/h、L5=8k/h、L6=9k/h、L7=10k/h

		L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7
セグメント	スピード	角度	角度	角度	角度	角度	角度	角度
1	100	0	0	0	0	1	1	1
2	100	0	0	1	1	2	2	2
3	95	1	1	2	2	3	3	3
4	95	1	1	2	3	3	4	4
5	90	2	2	3	3	4	4	4
6	90	2	2	3	3	4	4	5
7	90	2	2	3	4	4	5	5
8	85	3	3	4	4	5	5	5
9	85	3	3	4	4	5	5	6
10	80	3	4	5	5	6	6	6
11	80	3	4	5	5	6	6	7
12	80	4	4	5	6	6	6	7
13	75	4	5	6	6	7	7	7
14	75	4	5	6	7	7	7	8
15	75	5	5	6	7	8	8	9
16	70	5	6	7	7	8	9	10
17	70	5	6	7	7	8	9	9
18	75	5	5	6	7	8	8	8
19	75	4	5	6	7	7	7	7
20	75	4	5	6	6	7	7	7
21	80	4	4	5	6	6	6	7
22	80	3	4	5	5	6	6	6
23	80	3	4	5	5	6	6	6
24	85	3	3	4	4	5	5	6
25	85	3	3	4	4	5	5	5
26	90	2	2	3	3	4	5	5
27	90	2	2	3	3	4	4	5
28	90	2	2	3	3	4	4	4
29	95	1	1	2	2	3	4	4
30	95	1	1	2	2	3	3	3
31	90	0	0	1	1	2	2	2
32	90	0	0	0	0	1	1	1

運動方法（コースプログラム）

FATBURN（脂肪燃焼）

（スピード欄の数字は設定スピードからの%での割合）

速度 L1=6k/h、L2=7k/h、L3=7k/h、L4=8k/h、L5=8k/h、L6=9k/h、L7=10k/h

		L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7
セグメント	スピード	角度	角度	角度	角度	角度	角度	角度
1	100	0	0	0	1	1	1	1
2	95	1	1	1	2	2	2	2
3	90	1	1	2	3	3	3	3
4	85	1	2	3	3	4	4	4
5	85	2	2	3	4	4	4	5
6	75	2	3	3	4	4	4	5
7	75	3	3	4	4	4	5	6
8	75	3	3	4	4	4	5	6
9	75	3	3	4	4	5	5	6
10	75	3	4	4	5	5	5	6
11	75	4	4	5	6	6	6	7
12	70	4	4	5	6	6	6	7
13	70	4	5	5	6	6	7	7
14	70	4	5	5	6	7	7	7
15	70	4	5	6	7	7	8	8
16	70	4	5	6	7	7	8	8
17	70	4	5	6	7	8	8	8
18	70	4	5	6	7	8	8	8
19	70	4	5	6	7	8	8	8
20	70	4	5	6	7	8	8	8
21	70	4	5	6	7	8	8	8
22	70	4	5	6	7	8	9	9
23	70	4	5	6	7	8	9	10
24	70	4	5	6	7	8	9	10
25	70	4	5	6	7	8	9	10
26	70	4	5	6	7	8	9	10
27	70	4	5	6	6	7	8	8
28	75	3	4	5	5	6	7	7
29	80	3	3	4	4	4	5	5
30	80	2	2	3	3	3	4	1
31	85	1	1	2	2	2	2	1
32	85	0	0	1	1	1	1	0

運動方法（コースプログラム）

CARDIO（心肺機能強化）

（スピード欄の数字は設定スピードからの%での割合）

速度 L1=6k/h、L2=7k/h、L3=7k/h、L4=8k/h、L5=8k/h、L6=9k/h、L7=10k/h

セグメント	スピード	L1 角度	L2 角度	L3 角度	L4 角度	L5 角度	L6 角度	L7 角度
1	50	4	5	5	6	6	7	8
2	50	4	5	5	6	6	7	8
3	60	3	4	4	4	4	5	6
4	60	3	4	4	4	4	5	6
5	70	2	2	3	4	4	5	6
6	70	2	2	3	4	5	6	7
7	70	2	2	3	4	5	6	7
8	80	1	1	2	2	3	4	5
9	70	2	2	3	4	4	5	6
10	70	2	2	3	4	5	6	7
11	80	1	1	2	2	3	4	5
12	60	3	4	4	4	4	5	6
13	60	3	4	4	4	4	5	6
14	70	2	2	3	4	5	6	7
15	80	1	1	2	2	2	3	4
16	70	2	2	3	4	4	5	6
17	60	3	4	4	4	4	5	6
18	60	3	4	4	4	5	6	7
19	70	2	2	3	4	5	6	7
20	80	1	1	2	2	3	4	5
21	70	2	2	3	4	4	5	6
22	70	2	2	3	4	4	5	6
23	100	0	0	1	1	2	2	3
24	80	1	1	2	2	2	3	4
25	70	2	2	3	4	4	5	6
26	70	2	2	3	4	5	6	7
27	60	3	4	4	4	4	5	6
28	70	2	2	3	4	5	6	7
29	80	1	1	2	2	2	3	4
30	70	2	2	3	4	5	6	7
31	60	3	4	4	4	4	5	6
32	50	4	5	5	6	6	7	8

運動方法（コースプログラム）

STRENGTH（筋力トレーニング）

スピード欄の数字は設定スピードからの%での割合)

速度 L1=6k/h、L2=7k/h、L3=7k/h、L4=8k/h、L5=8k/h、L6=9k/h、L7=10k/h

		L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7
セグメント	スピード	角度	角度	角度	角度	角度	角度	角度
1	100	1	1	2	2	3	3	4
2	100	1	2	2	3	3	4	4
3	90	2	3	3	4	4	5	5
4	90	2	3	3	4	5	5	5
5	90	2	3	4	5	6	6	6
6	80	3	4	4	5	6	7	7
7	80	3	4	5	5	6	7	7
8	80	3	4	5	6	7	7	8
9	70	4	4	5	6	7	8	8
10	70	4	5	5	6	7	8	8
11	70	4	5	5	7	7	8	9
12	60	5	5	6	7	8	8	9
13	60	5	6	6	7	8	9	9
14	50	6	6	6	8	8	9	10
15	50	6	6	7	8	9	9	10
16	50	6	7	7	8	9	10	10
17	50	6	7	8	9	9	10	11
18	50	6	7	8	9	10	10	11
19	60	5	6	7	9	10	11	10
20	60	5	6	6	8	9	10	10
21	70	4	5	5	7	8	9	10
22	70	4	4	5	6	7	8	9
23	70	4	4	5	6	6	7	8
24	80	3	4	4	5	5	6	7
25	80	3	4	4	5	5	5	6
26	80	3	3	4	4	4	4	5
27	90	2	3	3	4	4	4	4
28	90	2	2	3	4	4	4	4
29	90	2	2	3	4	4	3	3
30	100	1	2	2	3	4	3	2
31	100	1	1	2	2	3	2	1
32	100	1	1	1	1	2	1	1

運動方法（コースプログラム）

INTERVAL（負荷変化）

スピード欄の数字は設定スピードからの%での割合)

速度 L1=6k/h、L2=7k/h、L3=8k/h、L4=9k/h、L5=10k/h、L6=11k/h、L7=12k/h

セグメント	スピード	角度
1	50	0
2	50	0
3	100	0
4	100	0
5	100	0
6	50	0
7	50	0
8	50	0
9	100	0
10	100	0
11	100	0
12	50	0
13	50	0
14	100	0
15	100	0
16	100	0
17	50	0
18	50	0
19	100	0
20	100	0
21	100	0
22	50	0
23	50	0
24	100	0
25	100	0
26	50	0
27	50	0
28	100	0
29	100	0
30	100	0
31	50	0
32	50	0

運動方法（カスタム）

カスタム （速度・角度・各セグメントの運動時間を設定することができます）

注意） 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

カスタムプログラム選択

カスタムプログラムでは各セグメントごとに時間・速度・角度を入力していきます。





① カスタム選択

コントロールパネル左側のカスタムボタンを押します。



② 時間入力（トータルではありません）

キーパッドで1セグメントの運動時間を入力（分単位）して決定であれば決定ボタン  を押します。

もしくはアップダウンボタン  でも入力できます。




運動方法（カスタム）


カスタム（速度・角度・各セグメントの運動時間を設定することができます）

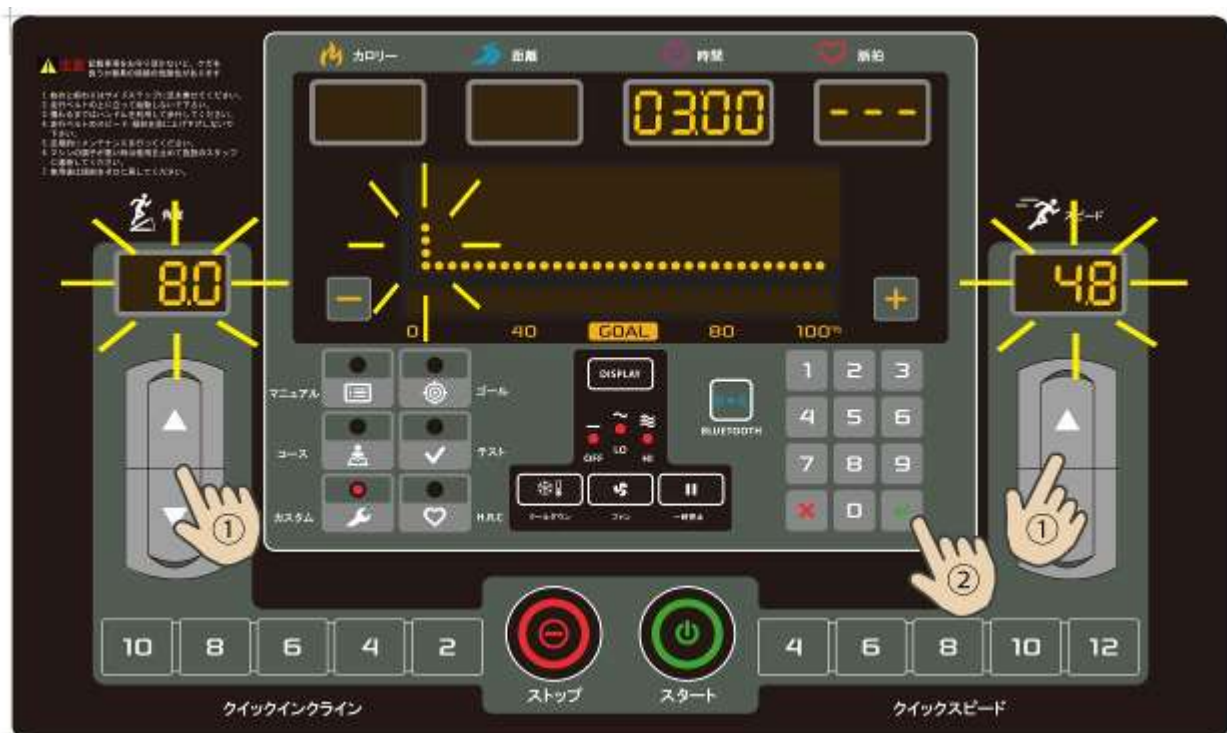
注意） 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

③ 速度・角度入力

スピード・角度・入力しているセグメントの行が点滅します。


スピードと角度をアップダウンボタン  で入力します。

入力後、決定ボタン  を押します。



以上の作業を繰り返して、各セグメントに入力をします。

一番最後のセグメントを入力し終えた後、マトリクスウインドウに【PRESS GO TO BEGIN OR ENTER TO RESET】と表示されます。

スタートボタン  を押すと、マトリクスウインドウに『3→2→1→GO』とカウントダウン表示されると共に1秒毎にピッと音が鳴り、走行ベルトが動き1セグメント目に入力した動きをします。

終了するとピッピッピッとブザーが3回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

運動方法（ゴール）

ゴール <時間設定>

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

ゴールプログラム選択

コントロールパネル左側のゴールボタンを押します。
マトリクスウインドウに

1. TIME (時間) ・ 2. DISTANCE (距離) ・ 3. CALORIES (カロリー) と表示
されます。


キーパッドで目標とする項目を 1~3 で選択します。




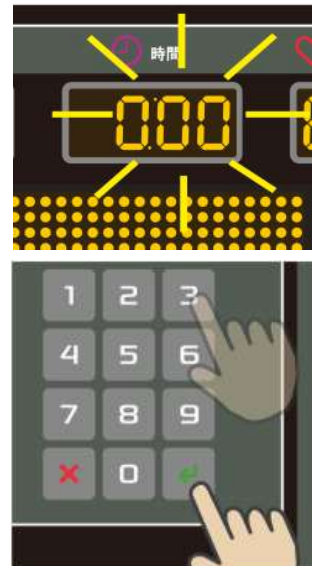
時間でのゴール設定

目標時間入力

時間設定：時間ウインドウに入力前の時間が点滅表示され、画面
の中心に【SET TIME 16:00~99:00 THEN PRESS ENTER】と表示さ
れます。


キーパッドで運動時間を入力（分単位）して
決定であれば決定ボタン  を押します。

もしくはアップダウンボタン  でも入力できます。



体重入力

運動時間設定後、時間ウインドウにデフォルト表示の 80 (単位
kg) が点滅し表示されます。

ボタンを押した時点滅しなくなり、マトリクスウインドウに
【SET WEIGHT THEN PRESS ENTER】と表示されます。KEY PAD
で直接設定、又はアップダウンボタンで 0.1kg ずつの増減を設
定し、設定を終えた後『決定』  を押すと、マトリクスウイ
ンドウに【PRESS GO TO BEGIN OR ENTER TO RESET】が表示さ
れます。




運動方法（ゴール）

ゴール <時間設定>

注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

運動スタート

『スタート』を押すとマトリクスウインドウに『3→2→1→GO』とカウントダウンして走行ベルトが動き出します。動き出してからベルトに乗ってください。

お好みのスピードと角度に上げて運動を開始します。
時間を設定した時、時間/32 でバーが1回変わり、角度の数値を変更した場合、後ろのバーも一緒に変更し、32 個実行点が終了するまで、実行済みの Bar が保留されます。
Goal Bar は、設定値の達成率をパーセントで表示されます。



終了するとピッピッピッとブザーが3回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

運動方法（ゴール）

ゴール <距離設定>


注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。


<距離でのゴール設定>

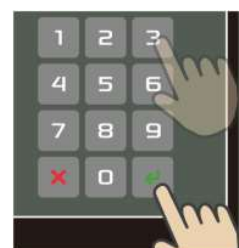
目標距離入力

距離ウインドウに入力前の 1.0km が点滅表示され、画面の中心に【SET DISTANCE THEN PRESS ENTER】と表示されます。

入力範囲：0.5～99.9km 0.1単位


キーパッドで目標距離を入力（km単位）して決定であれば決定ボタン  を押します。

もしくはアップダウンボタン  でも入力できます。




体重入力

運動時間設定後、時間ウインドウにデフォルト表示の 80(単位 kg) が点滅し表示されます。

ボタンを押した時点滅しなくなり、マトリクスウインドウに【SET WEIGHT THEN PRESS ENTER】と表示されます。KEY PAD で直接設定、又はアップダウンボタンで 0.1kg ずつの増減を設定し、設定を終えた後『決定』  を押すと、マトリクスウインドウに【PRESS GO TO BEGIN OR ENTER TO RESET】が表示されます。



運動スタート

『スタート』  を押すとマトリクスウインドウに『3→2→1→GO』とカウントダウンして走行ベルトが動き出します。動き出してからベルトに乗ってください。

お好みのスピードと角度に上げて運動を開始します。距離を設定した時、距離/32 でバーが1回変わり、角度の数値を変更した場合、後ろのバーも一緒に変更し、32個実行点が終了するまで、実行済みのバーが保留されます。ゴールバーは、設定値の達成率をパーセントで表示されます。



終了するとピッピッピッとブザーが3回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

運動方法（ゴール）

ゴール <カロリー設定>

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。


<カロリーでのゴール設定>


目標カロリー入力

距離ウインドウに入力前の 1.0km が点滅表示され、画面の中心に【SET DISTANCE THEN PRESS ENTER】と表示されます。

入力範囲：10～999Cal 10 ずつ増減

キーパッドで目標カロリーを入力して


決定であれば決定ボタン  を押します。

もしくはアップダウンボタン  でも入力できます。




体重入力

運動時間設定後、時間ウインドウにデフォルト表示の 80 (単位 kg) が点滅し表示されます。

ボタンを押した時点滅しなくなり、マトリクスウインドウに【SET WEIGHT THEN PRESS ENTER】と表示されます。KEY PAD で直接設定、又はアップダウンボタンで 0.1kg ずつの増減を設定し、設定を終えた後『決定』  を押すと、マトリクスウインドウに【PRESS GO TO BEGIN OR ENTER TO RESET】が表示されます。



運動スタート

『スタート』  を押すとマトリクスウインドウに『3→2→1→GO』とカウントダウンして走行ベルトが動き出します。動き出してからベルトに乗ってください。

お好みのスピードと角度に上げて運動を開始します。
距離を設定した時、距離/32 でバーが 1 回変わり、角度の数値を変更した場合、後ろのバーも一緒に変更し、32 個実行点が終了するまで、実行済みのバーが保留されます。
ゴールバーは、設定値の達成率をパーセントで表示されます。



終了するとピッピッピッとブザーが 3 回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

運動方法（テスト）

テスト（GERKIN プロトコル）

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

<テスト選択>

◎基本操作


コントロールパネル左側のテストボタンを押します。

マトリクスウインドウに

【1. GERKIN 2. COOPER 3. USMC PFT 4. ARMY PFT 5. NAVY PFT 6. USAF PFT
7. FEDERAL LAW 8. Fitness】と表示されます。




キーパッドで目標とする項目を1～8で選択します。

(を押す必要はありません)

<GENDER 性別入力>


マトリクスウインドウに Set GENDER: 1 MALE 0 Female と文字が流れます。

MALE（男性）：1、Female（女性）：2のどちらかを選択します。

キーパッドで数字を入力して  を押します。


<Age 年齢入力>

マトリクスウインドウに SET AGE THEN PRESS ENTER と文字が流れます。


キーパッドで数字を入力して  を押します。

<Weight 体重入力>

マトリクスウインドウに SET WEIGHT THEN PRESS ENTER と文字が流れます。

キーパッドで数字を入力して  を押します。

<運動開始>

『スタート』 を押すとマトリクスウインドウに『3→2→1→GO』とカウントダウンして走行ベルトが動き出します。動き出してからベルトに乗ってください。

<運動終了>

終了するとピッピッピッとブザーが3回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

運動方法（テスト）

テスト（GERKIN プロトコル）

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

<テストプログラム詳細>

GERKIN プロトコル（無線式チェストベルト装着）

（無線式チェストベルトを装着して検知されてから設定を行って使用できます）

プログラムは、下記表の計画通りプログラムを実行

停止する条件：使用者の脈拍数が MHR（最大心拍数） 85% (MHR=(220-年齢) × 85%) 10 秒を超え、又は使用者が「一時停止」或いは「ストップ」を押す、若しくはもプログラム全体の実行が終了すると、プログラムを停止して【TEST RESULT モード】に入り、実行中プログラムパターンは変わらないため、手動で速度と傾斜を変化できません。最初マトリクスウインドウにまず【WARM UP：ウォームアップ】を1回表示した後プログラムパターンを表示し、バーが30秒ごとに1回変わり、【WARM UP：ウォームアップ】3分間終了後マトリクスウインドウに【BEGINING】を1回表示した後、プログラムパターンを表示します。

ステージ	ウォームアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
時間	3分	0:01~ 1:00	1:01~ 2:00	2:01~ 3:00	3:01~ 4:00	4:01~ 5:00	5:01~ 6:00	6:01~ 7:00	7:01~ 8:00	8:01~ 9:00	9:01~ 10:00	10:01~ 11:00
スピード	4.8	7.2	7.2	8	8	8.8	8.8	9.6	9.66	10.4	10.4	11.27
角度	0	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10



【TEST RESULT モード】内に表示されている VO2 MAX 数値は、下記表に示す通りで、プログラム停止条件がクリアした時、当時使用した時間をキャプチャーして対応する VO2 MAX 数値を判断します。

例：1:29=32.55

Time	1:00	1:15	1:30	1:45	2:00	2:15	2:30	2:45	3:00	3:15	3:30
VO2MAX	31.15	32.55	33.6	34.65	35.35	37.45	39.55	41.3	43.4	44.1	45.15
Time	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15
VO2MAX	46.2	46.5	48.6	50	51.4	52.8	53.9	54.9	56	57	57.7
Time	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00
VO2MAX	58.8	60.2	61.2	62.3	63.3	64	65	66.5	68.2	69	70.7
Time	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00			
VO2MAX	72.1	73.1	73.8	74.9	76.3	77.7	79.1	80			

運動方法（テスト）

テスト(COOPER)

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

12 分間における走行距離で状態を判断し、判断表が以下に示す通りとし、マトリクスウインドウがスピードに伴い変更し、スピードランプの表示が以下の通りとし、12 分間のテストを終えると「ピッピッ」とブザーが 3 回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

AGE	GENDER	VERY GOOD	GOOD	AVERAGE	BAD	VERY BAD
13~14	Male	>2.7 KM	2.4~2.7 KM	2.2~2.39 KM	2.1~2.19 KM	<2.1 KM
	Female	>2.0 KM	1.9~2.0 KM	1.6~1.89 KM	1.5~1.59 KM	<1.5 KM
15~16	Male	>2.8 KM	2.5~2.8 KM	2.3~2.49 KM	2.2~2.29 KM	<2.2 KM
	Female	>2.1 KM	2.0~2.1 KM	1.9~1.99 KM	1.6~1.89 KM	<1.6 KM
17~20	Male	>3.0 KM	2.7~3.0 KM	2.5~2.69 KM	2.3~2.49 KM	<2.3 KM
	Female	>2.3 KM	2.1~2.3 KM	1.8~2.09 KM	1.7~1.79 KM	<1.7 KM
21~29	Male	>2.8 KM	2.4~2.8 KM	2.2~2.39 KM	1.6~2.19 KM	<1.6 KM
	Female	>2.7 KM	2.2~2.7 KM	1.8~2.19 KM	1.5~1.79 KM	<1.5 KM
30~39	Male	>2.7 KM	2.3~2.7 KM	1.9~2.29 KM	1.5~1.89 KM	<1.5 KM
	Female	>2.5 KM	2.0~2.5 KM	1.7~1.99 KM	1.4~1.69 KM	<1.4 KM
40~49	Male	>2.5 KM	2.1~2.5 KM	1.7~2.09 KM	1.4~1.69 KM	<1.4 KM
	Female	>2.3 KM	1.9~2.3 KM	1.5~1.89 KM	1.2~1.49 KM	<1.2 KM
Over 50	Male	>2.4 KM	2.0~2.4 KM	1.6~1.99 KM	1.3~1.59 KM	<1.3 KM
	Female	>2.2 KM	1.7~2.2 KM	1.4~1.69 KM	1.1~1.39 KM	<1.1 KM

テスト (USMC PFT)

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

距離 4.8km の走行時間で点数を計算し、マトリクスウインドウがスピードに伴い変更し、距離 4.8km の走行テストを終えた時【TEST RESULT モード】に入り、4.8km 距離の走行テストを終える前に停止した場合、一般的な【END OFF WORKOUT モード】に入ります。

MALE 点数計算：18:00 内 Points=100、10 秒ごとに増えると Point-1 で、下記表の例に示す通りとし、18:01~18:10 points=99、18:11~18:20 points=98

Time	18:00	18:10	18:20	18:30	18:40	18:50	19:00	19:10	19:20	19:30
Points	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
Time	19:40	19:50	20:00	20:10	20:20	20:30	20:40	20:50	21:00	
Points	90	89	88	87	86	85	84	83	82	

FEMALE 点数計算：21:00 内の Points=100、10 秒ごとに増えると Point-1 で、下記表の例に示す通りとし、21:01~21:10 points=99、21:11~21:20 points=98

Time	21:00	21:10	21:20	21:30	21:40	21:50	22:00	22:10	22:20	22:30
Points	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
Time	22:40	22:50	23:00	23:10	23:20	23:30	23:40	23:50	24:00	
Points	90	89	88	87	86	85	84	83	82	

運動方法（テスト）

テスト（ARMY PRT）

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

3. 2km の距離の走行時間で点数を計算し、マトリクスウインドウがスピードに伴い変更し、
4. 8km の距離の走行テストを終えた時、【TEST RESULT モード】に入り、3. 2km の距離の走行テストを終える前に停止した場合、一般的な【END OFF WORKOUT モード】に入ります。MALE & FEMALE の点数計算は、年齢の違いにより、基準が異なります。

MALE:男性

Running (2 Miles)				Age:17-21			
Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:51		16:24	53	19:54	5	23:24	
13:00	100	16:30	52	20:00	3	23:30	
13:06	99	16:36	50	20:06	1	23:36	
13:12	97	16:42	49	20:12	1	23:42	
13:19	95	16:49	49	20:19	0	23:49	
13:24	94	16:54	48	20:24		23:54	
13:30	93	17:00	47	20:30		24:00	
13:36	92	17:06	47	20:36		24:06	
13:42	90	17:12	46	20:42		24:12	
13:48	89	17:18	45	20:48		24:18	
13:54	88	17:24	44	20:54		24:24	
14:00	86	17:30	43	21:00		24:30	
14:06	85	17:36	42	21:06		24:36	
14:12	83	17:42	41	21:12		24:42	
14:19	82	17:49	40	21:19		24:49	
14:24	81	17:54	39	21:24		24:54	
14:30	79	18:00	38	21:30		25:00	
14:36	78	18:06	37	21:36		25:06	
14:42	77	18:12	36	21:42		25:12	
14:49	75	18:19	35	21:49		25:19	
14:54	74	18:24	34	21:54		25:24	
15:00	72	18:30	33	22:00		25:30	
15:06	71	18:36	32	22:06		25:36	
15:12	70	18:42	31	22:12		25:42	
15:18	68	18:48	30	22:18		25:48	
15:24	67	18:54	29	22:24		25:54	
15:30	66	19:00	27	22:30		26:00	
15:36	64	19:06	26	22:36		26:06	
15:42	63	19:12	24	22:42		26:12	
15:48	61	19:18	23	22:48		26:18	
15:54	60	19:24	22	22:54		26:24	
16:00	59	19:30	20	23:00		26:30	
16:06	57	19:36	19	23:06		26:36	
16:12	56	19:42	17	23:12		26:42	
16:18	54	19:48	16	23:18		26:48	

Running (2 Miles)				Age:22-26			
Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	62	19:54	23	23:24	
13:00	100	16:30	61	20:00	22	23:30	
13:06	99	16:36	60	20:06	21	23:36	
13:12	98	16:42	59	20:12	20	23:42	
13:19	97	16:49	58	20:19	19	23:49	
13:24	96	16:54	57	20:24	18	23:54	
13:30	94	17:00	56	20:30	17	24:00	
13:36	93	17:06	55	20:36	16	24:06	
13:42	92	17:12	54	20:42	14	24:12	
13:48	91	17:18	52	20:48	13	24:18	
13:54	90	17:24	51	20:54	12	24:24	
14:00	89	17:30	50	21:00	11	24:30	
14:06	88	17:36	49	21:06	10	24:36	
14:12	87	17:42	48	21:12	9	24:42	
14:19	86	17:49	47	21:19	8	24:49	
14:24	84	17:54	46	21:24	7	24:54	
14:30	83	18:00	44	21:30	6	25:00	
14:36	82	18:06	43	21:36	5	25:06	
14:42	81	18:12	42	21:42	4	25:12	
14:49	80	18:18	41	21:49	3	25:19	
14:54	79	18:24	40	21:54	2	25:24	
15:00	78	18:30	39	22:00	1	25:30	
15:06	77	18:36	38	22:06	0	25:36	
15:12	76	18:42	37	22:12		25:42	
15:19	74	18:49	36	22:19		25:49	
15:24	73	18:54	34	22:24		25:54	
15:30	72	19:00	33	22:30		26:00	
15:36	71	19:06	32	22:36		26:06	
15:42	70	19:12	31	22:42		26:12	
15:48	69	19:18	30	22:48		26:18	
15:54	68	19:24	29	22:54		26:24	
16:00	67	19:30	28	23:00		26:30	
16:06	66	19:36	27	23:06		26:36	
16:12	64	19:42	26	23:12		26:42	
16:18	63	19:48	24	23:18		26:48	

Running (2 Miles)				Age:27-31			
Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	66	19:54	29	23:24	
13:00		16:30	65	20:00	28	23:30	
13:06		16:36	64	20:06	26	23:36	
13:12		16:42	63	20:12	25	23:42	
13:19	100	16:49	62	20:19	24	23:49	
13:24	99	16:54	61	20:24	23	23:54	
13:30	98	17:00	60	20:30	22	24:00	
13:36	97	17:06	59	20:36	21	24:06	
13:42	96	17:12	58	20:42	20	24:12	
13:48	95	17:18	57	20:48	19	24:18	
13:54	94	17:24	56	20:54	18	24:24	
14:00	92	17:30	55	21:00	17	24:30	
14:06	91	17:36	54	21:06	16	24:36	
14:12	90	17:42	52	21:12	15	24:42	
14:18	89	17:48	51	21:18	14	24:48	
14:24	88	17:54	50	21:24	13	24:54	
14:30	87	18:00	49	21:30	12	25:00	
14:36	86	18:06	48	21:36	10	25:06	
14:42	85	18:12	47	21:42	9	25:12	
14:48	84	18:18	46	21:48	8	25:18	
14:54	83	18:24	45	21:54	7	25:24	
15:00	82	18:30	44	22:00	6	25:30	
15:06	81	18:36	43	22:06	5	25:36	
15:12	79	18:42	42	22:12	4	25:42	
15:18	78	18:48	41	22:18	3	25:48	
15:24	77	18:54	39	22:24	2	25:54	
15:30	76	19:00	38	22:30	1	26:00	
15:36	75	19:06	37	22:36	0	26:06	
15:42	74	19:12	36	22:42		26:12	
15:48	73	19:18	35	22:48		26:18	
15:54	72	19:24	34	22:54		26:24	
16:00	71	19:30	33	23:00		26:30	
16:06	70	19:36	32	23:06		26:36	
16:12	69	19:42	31	23:12		26:42	
16:18	68	19:48	30	23:18		26:48	

2 MILE RUN STANDARDS				Age:32-36			
Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	72	19:54	40	23:24	5
13:00		16:30	71	20:00	39	23:30	7
13:06		16:36	70	20:06	38	23:36	8
13:12		16:42	69	20:12	37	23:42	5
13:19	100	16:49	68	20:19	36	23:49	5
13:24	99	16:54	67	20:24	35	23:54	4
13:30	98	17:00	66	20:30	35	24:00	3
13:36	97	17:06	65	20:36	34	24:06	2
13:42	96	17:12	64	20:42	33	24:12	1
13:48	95	17:18	63	20:48	32	24:18	0
13:54	94	17:24	62	20:54	31	24:24	
14:00	94	17:30	62	21:00	30	24:30	
14:06	93	17:36	61	21:06	29	24:36	
14:12	92	17:42	60	21:12	28	24:42	
14:18	91	17:48	59	21:18	27	24:48	
14:24	90	17:54	58	21:24	26	24:54	
14:30	89	18:00	57	21:30	25	25:00	
14:36	88	18:06	56	21:36	25	25:06	
14:42	87	18:12	55	21:42	24	25:12	
14:48	86	18:18	55	21:48	23	25:18	
14:54	85	18:24	54	21:54	22	25:24	
15:00	85	18:30	53	22:00	21	25:30	
15:06	84	18:36	52	22:06	20	25:36	
15:12	83	18:42	51	22:12	19	25:42	
15:18	82	18:48	50	22:18	18	25:48	
15:24	81	18:54	49	22:24	17	25:54	
15:30	80	19:00	48	22:30	16	26:00	
15:36	79	19:06	47	22:36	15	26:06	
15:42	78	19:12	46	22:42	14	26:12	
15:48	77	19:18	45	22:48	14	26:18	
15:54	76	19:24	45	22:54	13	26:24	
16:00	75	19:30	44	23:00	13	26:30	
16:06	75	19:36	43	23:06	11	26:36	
16:12	74	19:42	42	23:12	10	26:42	
16:18	73	19:48	41	23:18	9	26:48	

運動方法（テスト）

テスト（ARMY PRT）

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

2 MILE RUN STANDARDS

Age:37~41

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
13:54		16:24	76	19:54	46	23:24	17
13:00		16:30	75	20:00	46	23:30	16
13:06		16:36	74	20:06	45	23:36	15
13:12		16:42	74	20:12	44	23:42	14
13:18		16:48	73	20:18	43	23:48	13
13:24		16:54	72	20:24	42	23:54	12
13:30		17:00	71	20:30	41	24:00	11
13:36	100	17:06	70	20:36	40	24:06	11
13:42	99	17:12	69	20:42	40	24:12	10
13:48	98	17:18	69	20:48	39	24:18	9
13:54	97	17:24	68	20:54	38	24:24	8
14:00	97	17:30	67	21:00	37	24:30	7
14:06	96	17:36	66	21:06	36	24:36	6
14:12	95	17:42	65	21:12	35	24:42	6
14:18	94	17:48	64	21:18	34	24:48	5
14:24	93	17:54	63	21:24	34	24:54	4
14:30	92	18:00	63	21:30	33	25:00	3
14:36	91	18:06	62	21:36	32	25:06	2
14:42	91	18:12	61	21:42	31	25:12	1
14:48	90	18:18	60	21:48	30	25:18	0
14:54	89	18:24	59	21:54	29	25:24	0
15:00	88	18:30	58	22:00	28	25:30	0
15:06	87	18:36	57	22:06	28	25:36	0
15:12	86	18:42	57	22:12	27	25:42	0
15:18	85	18:48	56	22:18	26	25:48	0
15:24	85	18:54	55	22:24	25	25:54	0
15:30	84	19:00	54	22:30	24	26:00	0
15:36	83	19:06	53	22:36	23	26:06	0
15:42	82	19:12	52	22:42	22	26:12	0
15:48	81	19:18	51	22:48	21	26:18	0
15:54	80	19:24	51	22:54	21	26:24	0
16:00	80	19:30	50	23:00	20	26:30	0
16:06	79	19:36	49	23:06	19		
16:12	78	19:42	48	23:12	18		
16:18	77	19:48	47	23:18	17		

2 MILE RUN STANDARDS

Age:42~46

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	80	19:54	50	23:24	19
13:00		16:30	79	20:00	49	23:30	18
13:06		16:36	78	20:06	48	23:36	17
13:12		16:42	77	20:12	47	23:42	17
13:18		16:48	77	20:18	46	23:48	16
13:24		16:54	76	20:24	45	23:54	15
13:30		17:00	75	20:30	44	24:00	14
13:36		17:06	74	20:36	43	24:06	13
13:42		17:12	73	20:42	42	24:12	12
13:48		17:18	72	20:48	42	24:18	11
13:54		17:24	71	20:54	41	24:24	10
14:00		17:30	70	21:00	40	24:30	10
14:06	100	17:36	70	21:06	39	24:36	9
14:12	99	17:42	69	21:12	38	24:42	8
14:18	98	17:48	68	21:18	37	24:48	7
14:24	97	17:54	67	21:24	37	24:54	6
14:30	97	18:00	66	21:30	36	25:00	5
14:36	96	18:06	65	21:36	35	25:06	4
14:42	95	18:12	64	21:42	34	25:12	3
14:48	94	18:18	63	21:48	33	25:18	2
14:54	93	18:24	62	21:54	32	25:24	2
15:00	92	18:30	61	22:00	31	25:30	1
15:06	91	18:36	61	22:06	30	25:36	0
15:12	90	18:42	60	22:12	30	25:42	0
15:18	90	18:48	59	22:18	29	25:48	0
15:24	89	18:54	58	22:24	28	25:54	0
15:30	88	19:00	57	22:30	27	26:00	0
15:36	87	19:06	57	22:36	26	26:06	0
15:42	86	19:12	56	22:42	25	26:12	0
15:48	85	19:18	55	22:48	24	26:18	0
15:54	84	19:24	54	22:54	23	26:24	0
16:00	83	19:30	53	23:00	22	26:30	0
16:06	82	19:36	52	23:06	21		
16:12	81	19:42	51	23:12	20		
16:18	81	19:48	50	23:18	20		

2 MILE RUN STANDARDS

Age:47~51

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	84	19:54	57	23:24	19
13:00		16:30	84	20:00	56	23:30	18
13:06		16:36	83	20:06	55	23:36	18
13:12		16:42	82	20:12	55	23:42	17
13:18		16:48	81	20:18	54	23:48	16
13:24		16:54	80	20:24	53	23:54	15
13:30		17:00	80	20:30	52	24:00	15
13:36		17:06	79	20:36	51	24:06	14
13:42		17:12	78	20:42	51	24:12	13
13:48		17:18	77	20:48	50	24:18	12
13:54		17:24	76	20:54	49	24:24	11
14:00		17:30	76	21:00	48	24:30	11
14:06		17:36	75	21:06	47	24:36	10
14:12		17:42	74	21:12	47	24:42	10
14:18		17:48	73	21:18	46	24:48	9
14:24	100	17:54	73	21:24	45	24:54	8
14:30	99	18:00	72	21:30	44	25:00	7
14:36	98	18:06	71	21:36	44	25:06	6
14:42	98	18:12	70	21:42	43	25:12	5
14:48	97	18:18	69	21:48	42	25:18	4
14:54	96	18:24	69	21:54	41	25:24	3
15:00	95	18:30	68	22:00	40	25:30	2
15:06	95	18:36	67	22:06	40	25:36	1
15:12	94	18:42	66	22:12	39	25:42	1
15:18	93	18:48	65	22:18	38	25:48	0
15:24	92	18:54	65	22:24	37	25:54	0
15:30	91	19:00	64	22:30	36	26:00	0
15:36	91	19:06	63	22:36	36	26:06	0
15:42	90	19:12	62	22:42	35	26:12	0
15:48	90	19:18	62	22:48	34	26:18	0
15:54	89	19:24	61	22:54	33	26:24	0
16:00	87	19:30	60	23:00	32	26:30	0
16:06	87	19:36	59	23:06	31		
16:12	86	19:42	58	23:12	30		
16:18	85	19:48	58	23:18	29		

2 MILE RUN STANDARDS

Age:52~56

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	87	19:54	59	23:24	22
13:00		16:30	86	20:00	58	23:30	21
13:06		16:36	85	20:06	58	23:36	20
13:12		16:42	84	20:12	57	23:42	19
13:18		16:48	84	20:18	56	23:48	18
13:24		16:54	83	20:24	55	23:54	18
13:30		17:00	82	20:30	55	24:00	17
13:36		17:06	81	20:36	54	24:06	16
13:42		17:12	80	20:42	53	24:12	15
13:48		17:18	80	20:48	52	24:18	14
13:54		17:24	79	20:54	51	24:24	13
14:00		17:30	78	21:00	50	24:30	12
14:06		17:36	77	21:06	50	24:36	11
14:12		17:42	76	21:12	49	24:42	10
14:18		17:48	75	21:18	48	24:48	9
14:24		17:54	75	21:24	47	24:54	8
14:30		18:00	74	21:30	47	25:00	7
14:36		18:06	73	21:36	46	25:06	6
14:42	100	18:12	73	21:42	45	25:12	5
14:48	99	18:18	72	21:48	44	25:18	4
14:54	98	18:24	71	21:54	44	25:24	3
15:00	98	18:30	70	22:00	43	25:30	2
15:06	97	18:36	69	22:06	42	25:36	1
15:12	96	18:42	69	22:12	41	25:42	0
15:18	95	18:48	68	22:18	40	25:48	0
15:24	95	18:54	67	22:24	40	25:54	0
15:30	94	19:00	66	22:30	39	26:00	0
15:36	93	19:06	65	22:36	38	26:06	0
15:42	92	19:12	65	22:42	37	26:12	0
15:48	91	19:18	64	22:48	36	26:18	0
15:54	91	19:24	63	22:54	35	26:24	0
16:00	90	19:30	62	23:00	34	26:30	0
16:06	89	19:36	62	23:06	33		
16:12	88	19:42	61	23:12	32		
16:18	87	19:48	60	23:18	31		

運動方法（テスト）

テスト（ARMY PRT）

2 MILE RUN STANDARDS Age:57-61

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:56		16:24	90	19:54	80	23:24	70
13:00		16:30	89	20:00	79	23:30	69
13:06		16:36	89	20:06	78	23:36	68
13:12		16:42	88	20:12	77	23:42	67
13:18		16:48	87	20:18	77	23:48	66
13:24		16:54	86	20:24	76	23:54	65
13:30		17:00	85	20:30	75	24:00	64
13:36		17:06	84	20:36	74	24:06	63
13:42		17:12	83	20:42	73	24:12	62
13:48		17:18	83	20:48	72	24:18	61
13:54		17:24	82	20:54	71	24:24	60
14:00		17:30	81	21:00	70	24:30	59
14:06		17:36	80	21:06	69	24:36	58
14:12		17:42	79	21:12	68	24:42	57
14:18		17:48	78	21:18	67	24:48	56
14:24		17:54	77	21:24	66	24:54	55
14:30		18:00	77	21:30	65	25:00	54
14:36		18:06	76	21:36	64	25:06	53
14:42		18:12	75	21:42	63	25:12	52
14:48		18:18	74	21:48	62	25:18	51
14:54		18:24	73	21:54	61	25:24	50
15:00		18:30	72	22:00	60	25:30	49
15:06		18:36	71	22:06	59	25:36	48
15:12		18:42	70	22:12	58	25:42	47
15:18	100	18:48	70	22:18	57	25:48	46
15:24	99	18:54	69	22:24	56	25:54	45
15:30	98	19:00	68	22:30	55	26:00	44
15:36	97	19:06	67	22:36	54	26:06	43
15:42	97	19:12	66	22:42	53	26:12	42
15:48	96	19:18	65	22:48	52	26:18	41
15:54	95	19:24	64	22:54	51	26:24	40
16:00	94	19:30	63	23:00	50	26:30	39
16:06	93	19:36	62	23:06	49		
16:12	92	19:42	61	23:12	48		
16:18	91	19:48	60	23:18	47		

2 MILE RUN STANDARDS Age:62+

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
13:54		16:24	93	19:54	84	23:24	75
13:59		16:30	92	20:00	83	23:30	74
14:06		16:36	92	20:06	82	23:36	73
14:12		16:42	91	20:12	81	23:42	72
14:18		16:48	90	20:18	80	23:48	71
14:24		16:54	89	20:24	79	23:54	70
14:30		17:00	88	20:30	78	24:00	69
14:36		17:06	87	20:36	77	24:06	68
14:42		17:12	86	20:42	76	24:12	67
14:48		17:18	85	20:48	75	24:18	66
14:54		17:24	84	20:54	74	24:24	65
15:00		17:30	83	21:00	73	24:30	64
15:06		17:36	82	21:06	72	24:36	63
15:12		17:42	81	21:12	71	24:42	62
15:18		17:48	80	21:18	70	24:48	61
15:24		17:54	79	21:24	69	24:54	60
15:30		18:00	78	21:30	68	25:00	59
15:36		18:06	77	21:36	67	25:06	58
15:42		18:12	76	21:42	66	25:12	57
15:48		18:18	75	21:48	65	25:18	56
15:54		18:24	74	21:54	64	25:24	55
16:00		18:30	73	22:00	63	25:30	54
16:06		18:36	72	22:06	62	25:36	53
16:12		18:42	71	22:12	61	25:42	52
16:18		18:48	70	22:18	60	25:48	51
16:24		18:54	69	22:24	59	25:54	50
16:30		19:00	68	22:30	58	26:00	49
16:36		19:06	67	22:36	57	26:06	48
16:42	100	19:12	66	22:42	56	26:12	47
16:48	99	19:18	65	22:48	55	26:18	46
16:54	98	19:24	64	22:54	54	26:24	45
17:00	97	19:30	63	23:00	53	26:30	44
17:06	96	19:36	62	23:06	52		
17:12	95	19:42	61	23:12	51		
17:18	94	19:48	60	23:18	50		

運動方法 (テスト)

テスト (ARMY PRT)

FEMALE: 女性

2 MILE RUN STANDARDS Age:17~21(F)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	90	19:54	68	23:24	5
13:00		16:30	89	20:00	47	23:30	4
13:06		16:36	88	20:06	45	23:36	3
13:12		16:42	87	20:12	44	23:42	2
13:18		16:48	85	20:18	43	23:48	1
13:24		16:54	84	20:24	42	23:54	0
13:30		17:00	83	20:30	41	24:00	
13:36		17:06	82	20:36	39	24:06	
13:42		17:12	81	20:42	38	24:12	
13:48		17:18	79	20:48	37	24:18	
13:54		17:24	78	20:54	35	24:24	
14:00		17:30	77	21:00	35	24:30	
14:06		17:36	76	21:06	33	24:36	
14:12		17:42	75	21:12	32	24:42	
14:18		17:48	73	21:18	31	24:48	
14:24		17:54	72	21:24	30	24:54	
14:30		18:00	71	21:30	28	25:00	
14:36		18:06	70	21:36	27	25:06	
14:42		18:12	69	21:42	26	25:12	
14:48		18:18	67	21:48	25	25:18	
14:54		18:24	65	21:54	24	25:24	
15:00		18:30	65	22:00	22	25:30	
15:06		18:36	64	22:06	21	25:36	
15:12		18:42	62	22:12	20	25:42	
15:18		18:48	61	22:18	19	25:48	
15:24		18:54	60	22:24	18	25:54	
15:30		19:00	59	22:30	16	26:00	
15:36	100	19:06	58	22:36	15	26:06	
15:42	99	19:12	56	22:42	14	26:12	
15:48	96	19:18	55	22:48	13	26:18	
15:54	96	19:24	54	22:54	12	26:24	
16:00	95	19:30	53	23:00	10	26:30	
16:06	94	19:36	52	23:06	9		
16:12	93	19:42	50	23:12	8		
16:18	92	19:48	49	23:18	7		

2 MILE RUN STANDARDS Age:22~26(F)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24	93	19:54	57	23:24	22
13:00		16:30	91	20:00	56	23:30	21
13:06		16:36	90	20:06	55	23:36	20
13:12		16:42	89	20:12	54	23:42	19
13:18		16:48	88	20:18	53	23:48	18
13:24		16:54	87	20:24	52	23:54	17
13:30		17:00	86	20:30	51	24:00	16
13:36		17:06	85	20:36	50	24:06	15
13:42		17:12	84	20:42	49	24:12	14
13:48		17:18	83	20:48	48	24:18	13
13:54		17:24	82	20:54	47	24:24	12
14:00		17:30	81	21:00	46	24:30	11
14:06		17:36	80	21:06	45	24:36	10
14:12		17:42	79	21:12	44	24:42	9
14:18		17:48	78	21:18	43	24:48	8
14:24		17:54	77	21:24	42	24:54	7
14:30		18:00	76	21:30	41	25:00	6
14:36		18:06	75	21:36	40	25:06	5
14:42		18:12	74	21:42	39	25:12	4
14:48		18:18	73	21:48	38	25:18	3
14:54		18:24	72	21:54	37	25:24	2
15:00		18:30	71	22:00	36	25:30	1
15:06		18:36	70	22:06	35	25:36	0
15:12		18:42	69	22:12	34	25:42	
15:18		18:48	68	22:18	33	25:48	
15:24		18:54	67	22:24	32	25:54	
15:30		19:00	66	22:30	31	26:00	
15:36	100	19:06	65	22:36	30	26:06	
15:42	99	19:12	64	22:42	29	26:12	
15:48	98	19:18	63	22:48	28	26:18	
15:54	97	19:24	62	22:54	27	26:24	
16:00	96	19:30	61	23:00	26	26:30	
16:06	95	19:36	60	23:06	25		
16:12	94	19:42	59	23:12	24		
16:18	93	19:48	58	23:18	23		

2 MILE RUN STANDARDS Age:37~41(F)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	80	23:24	55
13:00		16:30		20:00	79	23:30	54
13:06		16:36		20:06	78	23:36	54
13:12		16:42		20:12	78	23:42	53
13:18		16:48		20:18	77	23:48	52
13:24		16:54		20:24	76	23:54	52
13:30		17:00	100	20:30	75	24:00	51
13:36		17:06	99	20:36	75	24:06	50
13:42		17:12	99	20:42	74	24:12	49
13:48		17:18	98	20:48	73	24:18	49
13:54		17:24	97	20:54	73	24:24	48
14:00		17:30	96	21:00	72	24:30	47
14:06		17:36	96	21:06	71	24:36	47
14:12		17:42	95	21:12	71	24:42	46
14:18		17:48	94	21:18	70	24:48	45
14:24		17:54	94	21:24	69	24:54	45
14:30		18:00	93	21:30	68	25:00	44
14:36		18:06	92	21:36	68	25:06	43
14:42		18:12	92	21:42	67	25:12	42
14:48		18:18	91	21:48	66	25:18	42
14:54		18:24	90	21:54	66	25:24	41
15:00		18:30	89	22:00	65	25:30	40
15:06		18:36	89	22:06	64	25:36	40
15:12		18:42	88	22:12	64	25:42	39
15:18		18:48	87	22:18	63	25:48	38
15:24		18:54	87	22:24	62	25:54	38
15:30		19:00	86	22:30	61	26:00	37
15:36		19:06	85	22:36	61	26:06	36
15:42		19:12	85	22:42	60	26:12	35
15:48		19:18	84	22:48	59	26:18	35
15:54		19:24	83	22:54	59	26:24	34
16:00		19:30	82	23:00	58	26:30	33
16:06		19:36	82	23:06	57		
16:12		19:42	81	23:12	56		
16:18		19:48	80	23:18	56		

2 MILE RUN STANDARDS Age:42~46(F)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	84	23:24	62
13:00		16:30		20:00	83	23:30	61
13:06		16:36		20:06	83	23:36	61
13:12		16:42		20:12	82	23:42	60
13:18		16:48		20:18	82	23:48	59
13:24		16:54		20:24	81	23:54	59
13:30		17:00		20:30	80	24:00	58
13:36		17:06		20:36	80	24:06	57
13:42		17:12		20:42	79	24:12	57
13:48		17:18		20:48	78	24:18	56
13:54		17:24	100	20:54	78	24:24	56
14:00		17:30	99	21:00	77	24:30	55
14:06		17:36	99	21:06	77	24:36	54
14:12		17:42	98	21:12	76	24:42	54
14:18		17:48	97	21:18	75	24:48	53
14:24		17:54	97	21:24	75	24:54	52
14:30		18:00	96	21:30	74	25:00	52
14:36		18:06	95	21:36	73	25:06	51
14:42		18:12	95	21:42	73	25:12	50
14:48		18:18	94	21:48	72	25:18	50
14:54		18:24	94	21:54	71	25:24	49
15:00		18:30	93	22:00	71	25:30	49
15:06		18:36	92	22:06	70	25:36	48
15:12		18:42	92	22:12	70	25:42	47
15:18		18:48	91	22:18	69	25:48	47
15:24		18:54	90	22:24	68	25:54	46
15:30		19:00	90	22:30	68	26:00	45
15:36		19:06	89	22:36	67	26:06	45
15:42		19:12	89	22:42	66	26:12	44
15:48		19:18	88	22:48	66	26:18	43
15:54		19:24	87	22:54	65	26:24	43
16:00		19:30	87	23:00	64	26:30	42
16:06		19:36	86	23:06	64		
16:12		19:42	85	23:12	63		
16:18		19:48	85	23:18	63		

運動方法 (テスト)

テスト (ARMY PRT)

FEMALE: 女性

2 MILE RUN STANDARDS Age:47-51(F)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	96	23:24	64
13:00		16:30		20:00	85	23:30	63
13:06		16:36		20:06	84	23:36	62
13:12		16:42		20:12	84	23:42	62
13:18		16:48		20:18	83	23:48	61
13:24		16:54		20:24	82	23:54	61
13:30		17:00		20:30	82	24:00	60
13:36		17:06		20:36	81	24:06	59
13:42		17:12		20:42	81	24:12	59
13:48		17:18		20:48	80	24:18	58
13:54		17:24		20:54	79	24:24	57
14:00		17:30		21:00	79	24:30	57
14:06		17:36	100	21:06	78	24:36	56
14:12		17:42	99	21:12	77	24:42	56
14:18		17:48	99	21:18	77	24:48	55
14:24		17:54	98	21:24	76	24:54	54
14:30		18:00	97	21:30	76	25:00	54
14:36		18:06	97	21:36	75	25:06	53
14:42		18:12	96	21:42	74	25:12	52
14:48		18:18	96	21:48	74	25:18	52
14:54		18:24	95	21:54	73	25:24	51
15:00		18:30	94	22:00	72	25:30	51
15:06		18:36	94	22:06	72	25:36	50
15:12		18:42	93	22:12	71	25:42	49
15:18		18:48	92	22:18	71	25:48	49
15:24		18:54	92	22:24	70	25:54	48
15:30		19:00	91	22:30	69	26:00	47
15:36		19:06	91	22:36	69	26:06	47
15:42		19:12	90	22:42	68	26:12	46
15:48		19:18	89	22:48	67	26:18	46
15:54		19:24	89	22:54	67	26:24	45
16:00		19:30	88	23:00	66	26:30	44
16:06		19:36	87	23:06	65		
16:12		19:42	87	23:12	65		
16:18		19:48	86	23:18	64		

2 MILE RUN STANDARDS Age:52-56(F)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	93	23:24	67
13:00		16:30		20:00	93	23:30	67
13:06		16:36		20:06	92	23:36	66
13:12		16:42		20:12	91	23:42	65
13:18		16:48		20:18	90	23:48	64
13:24		16:54		20:24	90	23:54	64
13:30		17:00		20:30	89	24:00	63
13:36		17:06		20:36	88	24:06	62
13:42		17:12		20:42	87	24:12	61
13:48		17:18		20:48	87	24:18	61
13:54		17:24		20:54	86	24:24	60
14:00		17:30		21:00	85	24:30	59
14:06		17:36		21:06	84	24:36	58
14:12		17:42		21:12	84	24:42	58
14:18		17:48		21:18	83	24:48	57
14:24		17:54		21:24	82	24:54	56
14:30		18:00		21:30	81	25:00	56
14:36		18:06		21:36	81	25:06	55
14:42		18:12		21:42	80	25:12	54
14:48		18:18		21:48	79	25:18	53
14:54		18:24		21:54	79	25:24	53
15:00		18:30		22:00	78	25:30	52
15:06		18:36		22:06	77	25:36	51
15:12		18:42		22:12	76	25:42	50
15:18		18:48		22:18	76	25:48	50
15:24		18:54		22:24	75	25:54	49
15:30		19:00	100	22:30	74	26:00	48
15:36		19:06	99	22:36	73	26:06	47
15:42		19:12	99	22:42	73	26:12	47
15:48		19:18	98	22:48	72	26:18	46
15:54		19:24	97	22:54	71	26:24	45
16:00		19:30	96	23:00	70	26:30	44
16:06		19:36	96	23:06	70		
16:12		19:42	95	23:12	69		
16:18		19:48	94	23:18	68		

2 MILE RUN STANDARDS Age:57-61(F)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54	88	23:24	71
13:00		16:30		20:00	98	23:30	70
13:06		16:36		20:06	97	23:36	69
13:12		16:42		20:12	96	23:42	69
13:18		16:48		20:18	95	23:48	68
13:24		16:54		20:24	95	23:54	67
13:30		17:00		20:30	94	24:00	66
13:36		17:06		20:36	93	24:06	65
13:42		17:12		20:42	92	24:12	65
13:48		17:18		20:48	91	24:18	64
13:54		17:24		20:54	91	24:24	63
14:00		17:30		21:00	90	24:30	62
14:06		17:36		21:06	89	24:36	62
14:12		17:42		21:12	88	24:42	61
14:18		17:48		21:18	87	24:48	60
14:24		17:54		21:24	87	24:54	59
14:30		18:00		21:30	86	25:00	58
14:36		18:06		21:36	85	25:06	58
14:42		18:12		21:42	84	25:12	57
14:48		18:18		21:48	84	25:18	56
14:54		18:24		21:54	83	25:24	55
15:00		18:30		22:00	82	25:30	55
15:06		18:36		22:06	81	25:36	54
15:12		18:42		22:12	80	25:42	53
15:18		18:48		22:18	80	25:48	52
15:24		18:54		22:24	79	25:54	51
15:30		19:00		22:30	78	26:00	51
15:36		19:06		22:36	77	26:06	50
15:42		19:12		22:42	76	26:12	49
15:48		19:18		22:48	76	26:18	48
15:54		19:24		22:54	75	26:24	47
16:00		19:30		23:00	74	26:30	47
16:06		19:36		23:06	73		
16:12		19:42	100	23:12	73		
16:18		19:48	99	23:18	72		

2 MILE RUN STANDARDS Age:62+(F)

Time	Score	Time	Score	Time	Score	Time	Score
12:54		16:24		19:54		23:24	73
13:00		16:30		20:00	100	23:30	72
13:06		16:36		20:06	99	23:36	71
13:12		16:42		20:12	98	23:42	70
13:18		16:48		20:18	98	23:48	70
13:24		16:54		20:24	97	23:54	69
13:30		17:00		20:30	96	24:00	68
13:36		17:06		20:36	95	24:06	67
13:42		17:12		20:42	94	24:12	66
13:48		17:18		20:48	94	24:18	66
13:54		17:24		20:54	93	24:24	65
14:00		17:30		21:00	92	24:30	64
14:06		17:36		21:06	91	24:36	63
14:12		17:42		21:12	90	24:42	62
14:18		17:48		21:18	90	24:48	62
14:24		17:54		21:24	89	24:54	61
14:30		18:00		21:30	88	25:00	60
14:36		18:06		21:36	87	25:06	59
14:42		18:12		21:42	86	25:12	58
14:48		18:18		21:48	86	25:18	58
14:54		18:24		21:54	85	25:24	57
15:00		18:30		22:00	84	25:30	56
15:06		18:36		22:06	83	25:36	55
15:12		18:42		22:12	82	25:42	54
15:18		18:48		22:18	82	25:48	54
15:24		18:54		22:24	81	25:54	53
15:30		19:00		22:30	80	26:00	52
15:36		19:06		22:36	79	26:06	51
15:42		19:12		22:42	78	26:12	50
15:48		19:18		22:48	78	26:18	50
15:54		19:24		22:54	77	26:24	49
16:00		19:30		23:00	76	26:30	48
16:06		19:36		23:06	75		
16:12		19:42		23:12	74		
16:18		19:48		23:18	74		

運動方法（テスト）

テスト（USAF PFT）

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

2. 4km の距離の走行時間で点数を計算し、マトリクスウインドウがスピードに伴い変更し、2. 4km の距離の走行テストを終えた時【TEST RESULT モード】に入り、2. 4km の距離の走行テストを終えた後、「ピッピッピッ」とブザーが 3 回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

MALE(男性) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり、以下に示す通りとします。

Age:<30			Age:30-39			Age:40-49		
Cardiorespiratory Endurance			Cardiorespiratory Endurance			Cardiorespiratory Endurance		
Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points	Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points	Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points
≤ 9:12	Low-Risk	60.0	≤ 9:34	Low-Risk	60.0	≤ 9:45	Low-Risk	60.0
9:13 - 9:34	Low-Risk	59.7	9:35 - 9:58	Low-Risk	59.3	9:46 - 10:10	Low-Risk	59.8
9:35 - 9:45	Low-Risk	59.3	9:59 - 10:10	Low-Risk	58.6	10:11 - 10:23	Low-Risk	59.5
9:46 - 9:58	Low-Risk	58.9	10:11 - 10:23	Low-Risk	57.9	10:24 - 10:37	Low-Risk	59.1
9:59 - 10:10	Low-Risk	58.5	10:24 - 10:37	Low-Risk	57.3	10:38 - 10:51	Low-Risk	58.7
10:11 - 10:23	Low-Risk	57.9	10:38 - 10:51	Low-Risk	56.6	10:52 - 11:06	Low-Risk	58.3
10:24 - 10:37	Low-Risk	57.3	10:52 - 11:06	Low-Risk	55.7	11:07 - 11:22	Low-Risk	57.7
10:38 - 10:51	Low-Risk	56.6	11:07 - 11:22	Low-Risk	54.8	11:23 - 11:38	Low-Risk	57.1
10:52 - 11:06	Low-Risk	55.7	11:23 - 11:38	Low-Risk	53.7	11:39 - 11:56	Low-Risk	56.3
11:07 - 11:22	Low-Risk	54.8	11:39 - 11:56	Low-Risk	52.4	11:57 - 12:14	Low-Risk	55.4
11:23 - 11:38	Low-Risk	53.7	11:57 - 12:14	Low-Risk	50.9	12:15 - 12:33	Low-Risk	54.3
11:39 - 11:56	Low-Risk	52.4	12:15 - 12:33	Low-Risk	49.2	12:34 - 12:53	Low-Risk	53.1
11:57 - 12:14	Low-Risk	50.9	12:34 - 12:53	Low-Risk	47.2	12:54 - 13:14	Low-Risk	51.5
12:15 - 12:33	Low-Risk	49.2	12:54 - 13:14	Moderate Risk	44.9	13:15 - 13:36	Low-Risk	49.8
12:34 - 12:53	Moderate Risk	47.2	13:15 - 13:36	Moderate Risk	42.3	13:37 - 14:00	Moderate Risk	47.7
12:54 - 13:14	Moderate Risk	44.9	13:37 - 14:00 *	Moderate Risk	39.3	14:01 - 14:25	Moderate Risk	45.2
13:15 - 13:36 *	Moderate Risk	42.3	14:01 - 14:25	High Risk	35.8	14:26 - 14:52 *	Moderate Risk	42.3
13:37 - 14:00	High Risk	39.3	14:26 - 14:52	High Risk	31.7	14:53 - 15:20	High Risk	38.8
14:01 - 14:25	High Risk	35.8	14:53 - 15:20	High Risk	27.1	15:21 - 15:50	High Risk	34.7
14:26 - 14:52	High Risk	31.7	15:21 - 15:50	High Risk	21.7	15:51 - 16:22	High Risk	29.9
14:53 - 15:20	High Risk	27.1	15:51 - 16:22	High Risk	15.5	16:23 - 16:57	High Risk	24.2
15:21 - 15:50	High Risk	21.7	16:23 - 16:57	High Risk	8.3	16:58 - 17:34	High Risk	17.4
15:51 - 16:22	High Risk	15.5	≥ 16:58	High Risk	0.0	17:35 - 18:14	High Risk	9.4
16:23 - 16:57	High Risk	8.3				≥ 18:15	High Risk	0.0
≥ 16:58	High Risk	0.0						

運動方法（テスト）

テスト（USAF PFT）

MALE(男性) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり、以下に示す通りとします。

Age:50-59		
Cardiorespiratory Endurance		
Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points
≤ 10:37	Low-Risk	60.0
10:38 - 11:06	Low-Risk	59.7
11:07 - 11:22	Low-Risk	59.4
11:23 - 11:38	Low-Risk	59.0
11:39 - 11:56	Low-Risk	58.5
11:57 - 12:14	Low-Risk	58.0
12:15 - 12:33	Low-Risk	57.3
12:34 - 12:53	Low-Risk	56.5
12:54 - 13:14	Low-Risk	55.6
13:15 - 13:36	Low-Risk	54.5
13:37 - 14:00	Low-Risk	53.3
14:01 - 14:25	Low-Risk	51.8
14:26 - 14:52	Low-Risk	50.0
14:53 - 15:20	Moderate Risk	47.9
15:21 - 15:50	Moderate Risk	45.4
15:51 - 16:22 *	Moderate Risk	42.4
16:23 - 16:57	High Risk	39.0
16:58 - 17:34	High Risk	34.9
17:35 - 18:14	High Risk	30.0
18:15 - 18:56	High Risk	24.3
18:57 - 19:43	High Risk	17.5
19:44 - 20:33	High Risk	9.5
≥ 20:34	High Risk	0.0

Age:60+		
Cardiorespiratory Endurance		
Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points
≤ 11:22	Low-Risk	60.0
11:23 - 11:56	Low-Risk	59.7
11:57 - 12:14	Low-Risk	59.4
12:15 - 12:33	Low-Risk	59.0
12:34 - 12:53	Low-Risk	58.5
12:54 - 13:14	Low-Risk	58.0
13:15 - 13:36	Low-Risk	57.3
13:37 - 14:00	Low-Risk	56.5
14:01 - 14:25	Low-Risk	55.6
14:26 - 14:52	Low-Risk	54.5
14:53 - 15:20	Low-Risk	53.3
15:21 - 15:50	Low-Risk	51.8
15:51 - 16:22	Low-Risk	50.0
16:23 - 16:57	Moderate Risk	47.9
16:58 - 17:34	Moderate Risk	45.4
17:35 - 18:14 *	Moderate Risk	42.4
18:15 - 18:56	High Risk	39.0
18:57 - 19:43	High Risk	34.9
19:44 - 20:33	High Risk	30.0
20:34 - 21:28	High Risk	24.3
21:29 - 22:28	High Risk	17.5
22:29 - 23:34	High Risk	9.5
≥ 23:35	High Risk	0.0

運動方法（テスト）

テスト（USAF PFT）

FEMALE(女性) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり、以下に示す通りとします。

Age: <30		
Cardiorespiratory Endurance		
Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points
≤ 10:23	Low-Risk	60.0
10:24 - 10:51	Low-Risk	59.9
10:52 - 11:06	Low-Risk	59.5
11:07 - 11:22	Low-Risk	59.2
11:23 - 11:38	Low-Risk	58.9
11:39 - 11:56	Low-Risk	58.6
11:57 - 12:14	Low-Risk	58.1
12:15 - 12:33	Low-Risk	57.6
12:34 - 12:53	Low-Risk	57.0
12:54 - 13:14	Low-Risk	56.2
13:15 - 13:36	Low-Risk	55.3
13:37 - 14:00	Low-Risk	54.2
14:01 - 14:25	Low-Risk	52.8
14:26 - 14:52	Low-Risk	51.2
14:53 - 15:20	Moderate Risk	49.3
15:21 - 15:50	Moderate Risk	46.9
15:51 - 16:22 *	Moderate Risk	44.1
16:23 - 16:57	High Risk	40.8
16:58 - 17:34	High Risk	36.7
17:35 - 18:14	High Risk	31.8
18:15 - 18:56	High Risk	25.9
18:57 - 19:43	High Risk	18.8
19:44 - 20:33	High Risk	10.3
≥ 20:34	High Risk	0.0

Age: 30-39		
Cardiorespiratory Endurance		
Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points
≤ 10:51	Low-Risk	60.0
10:52 - 11:22	Low-Risk	59.5
11:23 - 11:38	Low-Risk	59.0
11:39 - 11:56	Low-Risk	58.6
11:57 - 12:14	Low-Risk	58.1
12:15 - 12:33	Low-Risk	57.6
12:34 - 12:53	Low-Risk	57.0
12:54 - 13:14	Low-Risk	56.2
13:15 - 13:36	Low-Risk	55.3
13:37 - 14:00	Low-Risk	54.2
14:01 - 14:25	Low-Risk	52.8
14:26 - 14:52	Low-Risk	51.2
14:53 - 15:20	Low-Risk	49.3
15:21 - 15:50	Moderate Risk	46.9
15:51 - 16:22	Moderate Risk	44.1
16:23 - 16:57 *	Moderate Risk	40.8
16:58 - 17:34	High Risk	36.7
17:35 - 18:14	High Risk	31.8
18:15 - 18:56	High Risk	25.9
18:57 - 19:43	High Risk	18.8
19:44 - 20:33	High Risk	10.3
≥ 20:34	High Risk	0.0

Age: 40-49		
Cardiorespiratory Endurance		
Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points
≤ 11:22	Low-Risk	60.0
11:23 - 11:56	Low-Risk	59.9
11:57 - 12:14	Low-Risk	59.8
12:15 - 12:33	Low-Risk	59.6
12:34 - 12:53	Low-Risk	59.4
12:54 - 13:14	Low-Risk	59.1
13:15 - 13:36	Low-Risk	58.7
13:37 - 14:00	Low-Risk	58.2
14:01 - 14:25	Low-Risk	57.7
14:26 - 14:52	Low-Risk	56.9
14:53 - 15:20	Low-Risk	56.0
15:21 - 15:50	Low-Risk	54.8
15:51 - 16:22	Low-Risk	53.3
16:23 - 16:57	Moderate Risk	51.4
16:58 - 17:34	Moderate Risk	49.0
17:35 - 18:14 *	Moderate Risk	45.9
18:15 - 18:56	High Risk	42.0
18:57 - 19:43	High Risk	37.1
19:44 - 20:33	High Risk	30.8
20:34 - 21:28	High Risk	22.9
21:29 - 22:28	High Risk	12.8
≥ 22:29	High Risk	0.0

運動方法（テスト）

テスト（USAF PFT）

FEMALE(女性) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり、以下に示す通りとします。

Age:50-59		
Cardiorespiratory Endurance		
Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points
≤ 12:53	Low-Risk	60.0
12:54 - 13:36	Low-Risk	59.8
13:37 - 14:00	Low-Risk	59.6
14:01 - 14:25	Low-Risk	59.3
14:26 - 14:52	Low-Risk	58.9
14:53 - 15:20	Low-Risk	58.4
15:21 - 15:50	Low-Risk	57.7
15:51 - 16:22	Low-Risk	56.8
16:23 - 16:57	Low-Risk	55.6
16:58 - 17:34	Low-Risk	54.0
17:35 - 18:14	Low-Risk	51.9
18:15 - 18:56	Moderate Risk	49.2
18:57 - 19:43 *	Moderate Risk	45.5
19:44 - 20:33	High Risk	40.7
20:34 - 21:28	High Risk	34.3
21:29 - 22:28	High Risk	25.9
22:29 - 23:34	High Risk	14.7
≥ 23:35	High Risk	0.0

Age:60+		
Cardiorespiratory Endurance		
Run Time (mins:secs)	Health Risk Category	Points
≤ 14:00	Low-Risk	60.0
14:01 - 14:52	Low-Risk	59.8
14:53 - 15:20	Low-Risk	59.5
15:21 - 15:50	Low-Risk	59.1
15:51 - 16:22	Low-Risk	58.6
16:23 - 16:57	Low-Risk	57.9
16:58 - 17:34	Low-Risk	57.0
17:35 - 18:14	Low-Risk	55.8
18:15 - 18:56	Low-Risk	54.2
18:57 - 19:43	Low-Risk	52.1
19:44 - 20:33	Moderate Risk	49.3
20:34 - 21:28	Moderate Risk	45.6
21:29 - 22:28 *	Moderate Risk	40.8
22:29 - 23:34	High Risk	34.4
23:35 - 24:46	High Risk	26.0
24:47 - 26:06	High Risk	14.8
≥ 26:07	High Risk	0.0

運動方法（テスト）

テスト(FEDERAL LAW)

注意）走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

2.4kmの距離の走行時間で点数を計算し、マトリクスウインドウがスピードに伴い変更し、2.4kmの距離の走行テストを終えた時【TEST RESULT モード】に入り、2.4kmの距離の走行テストを終えた後、「ピッピッピ」とブザーが3回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

MALE(男性) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり、以下に示す通りとします。

<=24	1. <=24	n								
Percentiles	min:sec									
99	8:47		78	10:44	57	11:46	36	12:50	15	14:04
98	9:03		77	10:47	56	11:48	35	12:54	14	14:47
97	9:14		76	10:50	55	11:51	34	12:58	13	14:55
96	9:23		75	10:53	54	11:54	33	13:01	12	15:05
95	9:30		74	10:56	53	11:57	32	13:05	11	15:15
94	9:37		73	10:59	52	12:00	31	13:10	10	15:26
93	9:42		72	11:02	51	12:02	30	13:14	9	15:38
92	9:48		71	11:05	50	12:05	29	13:19	8	15:53
91	9:54		70	11:07	49	12:08	28	13:24	7	16:07
90	9:58		69	11:11	48	12:11	27	13:28	6	16:26
89	10:03		68	11:14	47	12:15	26	13:33	5	16:52
88	10:08		67	11:17	46	12:18	25	13:37	4	17:18
87	10:12		66	11:20	45	12:02	24	13:43	3	17:49
86	10:16		65	11:23	44	12:23	23	13:49	2	18:36
85	10:02		64	11:26	43	12:27	22	13:54	1	19:45
84	10:23		63	11:29	42	12:30	21	13:59		
83	10:27		62	11:31	41	12:34	20	14:05		
82	10:31		61	11:34	40	12:37	19	14:12		
81	10:34		60	11:37	39	12:40	18	14:18		
80	10:37		59	11:40	38	12:44	17	14:25		
79	10:40		58	11:43	37	12:47	16	14:32		

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

MALE (男性 25~29 歳) 点数計算 : 年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。

注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

25~29	1 25~29	n
Percentiles	min:sec	
99	8:52	
98	9:09	
97	9:21	
96	9:32	
95	9:04	
94	9:47	
93	9:54	
92	9:59	
91	10:04	
90	10:09	
89	10:14	
88	10:18	
87	10:22	
86	10:26	
85	10:03	
84	10:34	
83	10:37	
82	10:41	
81	10:45	
80	10:48	
79	10:52	

78	10:55
77	10:59
76	11:02
75	11:05
74	11:09
73	11:12
72	11:15
71	11:18
70	11:21
69	11:24
68	11:27
67	11:29
66	11:32
65	11:35
64	11:38
63	11:41
62	11:44
61	11:47
60	11:49
59	11:52
58	11:55

57	11:58
56	12:01
55	12:04
54	12:07
53	12:01
52	12:13
51	12:16
50	12:19
49	12:22
48	12:25
47	12:29
46	12:32
45	12:36
44	12:39
43	12:42
42	12:46
41	12:49
40	12:53
39	12:56
38	13:00
37	13:03

36	13:07
35	13:11
34	13:15
33	13:02
32	13:24
31	13:28
30	13:33
29	13:37
28	13:42
27	13:47
26	13:52
25	13:57
24	14:03
23	14:08
22	14:14
21	14:02
20	14:27
19	14:33
18	14:04
17	14:47
16	14:55

15	15:03
14	15:01
13	15:02
12	15:03
11	15:42
10	15:53
9	16:05
8	16:02
7	16:35
6	16:53
5	17:13
4	17:40
3	18:17
2	19:02
1	20:18

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

MALE (男性 30~34 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

30-34	30-34
Percentiles	min:sec
99	9:06
98	9:24
97	9:37
96	9:46
95	9:54
94	10:02
93	10:09
92	10:15
91	10:21
90	10:26
89	10:31
88	10:36
87	10:40
86	10:44
85	10:48
84	10:52
83	10:57
82	11:01
81	11:04
80	11:08
79	11:12

78	11:15
77	11:19
76	11:22
75	11:26
74	11:29
73	11:32
72	11:35
71	11:38
70	11:41
69	11:45
68	11:48
67	11:51
66	11:54
65	11:57
64	12:00
63	12:03
62	12:06
61	12:10
60	12:13
59	12:16
58	12:20

57	12:23
56	12:26
55	12:29
54	12:32
53	12:35
52	12:38
51	12:41
50	12:45
49	12:49
48	12:52
47	12:55
46	12:59
45	13:03
44	13:06
43	13:10
42	13:13
41	13:18
40	13:22
39	13:25
38	13:30
37	13:33

36	13:37
35	13:41
34	13:45
33	13:50
32	13:55
31	14:00
30	14:04
29	14:09
28	14:14
27	14:19
26	14:24
25	14:30
24	14:36
23	14:42
22	14:48
21	14:55
20	15:02
19	15:08
18	15:16
17	15:24
16	15:31

15	15:40
14	15:48
13	15:58
12	16:07
11	16:18
10	16:30
9	16:46
8	17:00
7	17:14
6	17:31
5	17:54
4	18:19
3	18:51
2	19:40
1	21:04

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

MALE (男性 35~39 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

35~39	1 35~39
Percentiles	min:sec
99	9:15
98	9:36
97	9:49
96	9:59
95	10:09
94	10:17
93	10:24
92	10:30
91	10:35
90	10:41
89	10:45
88	10:50
87	10:55
86	11:00
85	11:04
84	11:10
83	11:15
82	11:19
81	11:23
80	11:28
79	11:31

78	11:36
77	11:39
76	11:43
75	11:47
74	11:50
73	11:54
72	11:57
71	12:01
70	12:04
69	12:08
68	12:12
67	12:15
66	12:19
65	12:22
64	12:26
63	12:30
62	12:33
61	12:36
60	12:40
59	12:44
58	12:47

57	11:36
56	11:39
55	11:43
54	11:47
53	11:50
52	11:54
51	11:57
50	12:01
49	12:04
48	12:08
47	12:12
46	12:15
45	12:19
44	12:22
43	12:26
42	12:30
41	12:33
40	12:36
39	12:40
38	12:44
37	12:47

36	12:51
35	12:54
34	12:57
33	13:00
32	13:03
31	13:07
30	13:11
29	13:15
28	13:18
27	13:22
26	13:26
25	13:29
24	13:33
23	13:37
22	13:40
21	13:44
20	13:47
19	13:51
18	13:55
17	14:00
16	14:04

15	16:14
14	16:23
13	16:35
12	16:46
11	16:57
10	17:08
9	17:21
8	17:36
7	17:52
6	18:12
5	18:33
4	19:00
3	19:38
2	20:25
1	22:00

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

MALE (男性 40~44 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

40~44	40~44
Percentiles	min:sec
99	9:34
98	9:56
97	10:11
96	10:22
95	10:30
94	10:39
93	10:46
92	10:54
91	11:00
90	11:07
89	11:13
88	11:19
87	11:24
86	11:30
85	11:37
84	11:43
83	11:47
82	11:52
81	11:56
80	12:01
79	12:06

78	12:11
77	12:17
76	12:21
75	12:28
74	12:33
73	12:38
72	12:42
71	12:45
70	12:49
69	12:52
68	12:56
67	13:01
66	13:05
65	13:10
64	13:14
63	13:18
62	13:22
61	13:26
60	13:30
59	13:33
58	13:37

57	13:42
56	13:46
55	13:50
54	13:54
53	13:58
52	14:02
51	14:06
50	14:10
49	14:14
48	14:19
47	14:22
46	14:26
45	14:30
44	14:35
43	14:38
42	14:43
41	14:47
40	14:51
39	14:56
38	15:01
37	15:06

36	15:11
35	15:15
34	15:20
33	15:26
32	15:31
31	15:35
30	15:39
29	15:45
28	15:50
27	15:55
26	16:00
25	16:08
24	16:13
23	16:19
22	16:27
21	16:31
20	16:37
19	16:46
18	16:54
17	17:00
16	17:12

15	17:20
14	17:31
13	17:45
12	17:56
11	18:10
10	18:22
9	18:37
8	18:53
7	19:17
6	19:37
5	20:04
4	20:28
3	21:19
2	22:22
1	23:44

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

MALE (男性 45~49 歳) 点数計算 : 年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

45~49	45~49
Percentiles	min:sec
99	9:57
98	12:26
97	10:41
96	10:54
95	11:05
94	11:16
93	11:27
92	11:35
91	11:41
90	11:45
89	11:52
88	11:59
87	12:06
86	12:12
85	12:19
84	12:24
83	12:30
82	12:33
81	12:38
80	12:43
79	12:48

78	12:53
77	12:58
76	13:03
75	13:07
74	13:11
73	13:16
72	13:02
71	13:25
70	13:30
69	13:34
68	13:38
67	13:42
66	13:48
65	13:52
64	13:56
63	14:00
62	14:05
61	14:09
60	14:12
59	14:16
58	14:19

57	14:24
56	14:29
55	14:34
54	14:39
53	14:42
52	14:47
51	14:52
50	14:58
49	15:02
48	15:07
47	15:10
46	15:14
45	15:18
44	15:22
43	15:27
42	15:31
41	15:35
40	15:39
39	15:44
38	15:49
37	15:54

36	15:59
35	16:04
34	16:10
33	16:15
32	16:20
31	16:26
30	16:33
29	16:38
28	16:43
27	16:49
26	16:59
25	17:04
24	17:10
23	17:17
22	17:24
21	17:30
20	17:38
19	17:45
18	17:54
17	18:02
16	18:10

15	18:19
14	18:28
13	18:39
12	18:46
11	18:51
10	18:58
9	19:03
8	19:40
7	20:00
6	20:15
5	20:42
4	21:21
3	22:06
2	23:05
1	24:24

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

MALE (男性 50~54 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

50~54	50~54
Percentiles	min:sec
99	10:07
98	10:32
97	10:42
96	10:54
95	11:03
94	11:37
93	11:52
92	12:03
91	12:12
90	12:02
89	12:28
88	12:35
87	12:43
86	12:51
85	12:57
84	13:00
83	13:06
82	13:11
81	13:18
80	13:25
79	13:30

78	13:35
77	13:40
76	13:43
75	13:49
74	13:56
73	14:00
72	14:07
71	14:12
70	14:16
69	14:21
68	14:25
67	14:28
66	14:31
65	14:35
64	14:40
63	14:45
62	14:49
61	14:52
60	14:55
59	15:01
58	15:07

57	15:10
56	15:16
55	15:21
54	15:26
53	15:29
52	15:32
51	15:37
50	15:43
49	15:48
48	15:53
47	15:57
46	16:00
45	16:04
44	16:08
43	16:12
42	16:19
41	16:27
40	16:30
39	16:34
38	16:40
37	16:48

36	16:54
35	16:57
34	17:00
33	17:08
32	17:14
31	17:17
30	17:22
29	17:29
28	17:33
27	17:40
26	17:46
25	17:05
24	17:59
23	18:06
22	18:19
21	18:27
20	18:34
19	18:41
18	18:50
17	19:01
16	19:09

15	19:17
14	19:25
13	19:34
12	19:46
11	19:55
10	20:07
9	20:22
8	20:50
7	21:02
6	21:26
5	21:44
4	22:18
3	22:53
2	23:44
1	25:36

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

MALE (男性 55~59 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

55~59	55~59
Percentiles	min:sec
99	10:29
98	11:33
97	12:00
96	12:21
95	12:37
94	12:47
93	12:55
92	13:02
91	13:07
90	13:10
89	13:17
88	13:26
87	13:30
86	13:40
85	13:47
84	13:55
83	14:03
82	14:05
81	14:09
80	14:14
79	14:23

78	14:31
77	14:37
76	14:40
75	14:48
74	14:50
73	14:55
72	15:02
71	15:06
70	15:11
69	15:17
68	15:21
67	15:26
66	15:30
65	15:38
64	15:43
63	15:45
62	15:49
61	15:56
60	16:03
59	16:06
58	16:08

57	16:14
56	16:19
55	16:24
54	16:28
53	16:31
52	16:34
51	16:41
50	16:47
49	16:51
48	17:00
47	17:01
46	17:10
45	17:12
44	17:18
43	17:22
42	17:27
41	17:29
40	17:32
39	17:40
38	17:48
37	17:52

36	17:57
35	18:02
34	18:08
33	18:16
32	18:21
31	18:28
30	18:33
29	18:39
28	18:43
27	18:54
26	19:05
25	19:14
24	19:19
23	19:30
22	19:37
21	19:41
20	19:55
19	19:59
18	20:05
17	20:13
16	20:24

15	20:36
14	20:48
13	21:00
12	21:12
11	21:24
10	21:42
9	22:06
8	22:22
7	22:35
6	23:07
5	23:28
4	23:55
3	24:10
2	24:43
1	27:48

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

MALE (男性 60 歳～) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

P	60+	60+	un
Percentiles	min:sec		
99	11:58		
98	12:17		
97	12:25		
96	12:28		
95	12:29		
94	12:33		
93	12:59		
92	13:22		
91	13:37		
90	13:41		
89	13:43		
88	13:49		
87	13:58		
86	14:02		
85	14:13		
84	14:15		
83	14:29		
82	14:35		
81	14:48		
80	14:50		
79	14:54		

78	14:57
77	14:59
76	15:05
75	15:07
74	15:09
73	15:17
72	15:18
71	15:23
70	15:37
69	15:41
68	15:48
67	15:50
66	15:55
65	15:58
64	16:03
63	16:04
62	16:06
61	16:08
60	16:14
59	16:16
58	16:21

57	16:25
56	16:28
55	16:32
54	16:36
53	16:42
52	16:57
51	17:00
50	17:06
49	17:10
48	17:12
47	17:15
46	17:25
45	17:34
44	17:43
43	17:48
42	17:58
41	18:13
40	18:32
39	18:42
38	18:48
37	18:51

36	18:53
35	18:57
34	19:21
33	19:25
32	19:03
31	19:32
30	19:39
29	19:45
28	19:52
27	19:55
26	19:58
25	20:02
24	20:06
23	20:08
22	20:19
21	20:26
20	20:32
19	20:51
18	20:59
17	21:10
16	21:21

15	21:35
14	21:05
13	21:56
12	22:08
11	22:18
10	22:29
9	22:42
8	23:16
7	23:21
6	23:54
5	24:00
4	25:01
3	25:46
2	27:56
1	30:57

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

FEMALE (女性 ~24 歳) 点数計算 : 年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

F <=24	Percentiles	1. <=24	min:sec
99			10:16
98			10:43
97			11:02
96			11:14
95			11:24
94			11:37
93			11:45
92			11:54
91			12:03
90			12:12
89			12:20
88			12:26
87			12:32
86			12:39
85			12:45
84			12:51
83			12:55
82			13:00
81			13:06
80			13:11
79			13:17

78	13:23
77	13:27
76	13:31
75	13:36
74	13:41
73	13:46
72	13:49
71	13:53
70	13:57
69	14:01
68	14:06
67	14:01
66	14:15
65	14:02
64	14:25
63	14:28
62	14:32
61	14:36
60	14:04
59	14:44
58	14:47

57	14:52
56	14:57
55	15:01
54	15:05
53	15:09
52	15:13
51	15:18
50	15:22
49	15:26
48	15:31
47	15:35
46	15:04
45	15:43
44	15:47
43	15:53
42	15:57
41	16:02
40	16:07
39	16:11
38	16:16
37	16:21

36	16:26
35	16:30
34	16:35
33	16:40
32	16:44
31	16:50
30	16:56
29	17:03
28	17:08
27	17:14
26	17:19
25	17:24
24	17:32
23	17:39
22	17:44
21	17:50
20	17:58
19	18:08
18	18:15
17	18:24
16	18:31

15	18:40
14	18:05
13	19:02
12	19:13
11	19:25
10	19:38
9	19:51
8	20:05
7	20:22
6	20:39
5	21:01
4	21:43
3	22:21
2	23:07
1	24:22

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

FEMALE (女性 25~29 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

25-29	1	25-29	n
Percentiles		min:sec	
99		10:29	
98		10:58	
97		11:17	
96		11:30	
95		11:42	
94		11:51	
93		11:59	
92		12:05	
91		12:13	
90		12:20	
89		12:27	
88		12:34	
87		12:40	
86		12:46	
85		12:52	
84		12:58	
83		13:03	
82		13:08	
81		13:12	
80		13:17	
79		13:23	

78	13:28
77	13:33
76	13:38
75	13:43
74	13:48
73	13:52
72	13:56
71	14:01
70	14:07
69	14:11
68	14:15
67	14:19
66	14:24
65	14:28
64	14:33
63	14:38
62	14:43
61	14:47
60	14:50
59	14:56
58	15:00

57	15:04
56	15:08
55	15:12
54	15:17
53	15:22
52	15:27
51	15:31
50	15:36
49	15:40
48	15:44
47	15:48
46	15:53
45	15:58
44	16:02
43	16:06
42	16:11
41	16:17
40	16:22
39	16:26
38	16:30
37	16:35

36	16:41
35	16:46
34	16:51
33	16:55
32	17:01
31	17:08
30	17:15
29	17:20
28	17:27
27	17:33
26	17:41
25	17:48
24	17:53
23	18:00
22	18:06
21	18:15
20	18:24
19	18:33
18	18:41
17	18:50
16	18:57

15	19:07
14	19:19
13	19:28
12	19:04
11	19:55
10	20:04
9	20:20
8	20:34
7	20:51
6	21:11
5	21:41
4	22:09
3	22:42
2	23:33
1	25:00

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

FEMALE (女性 30~34 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

30~34	30~34
Percentiles	min:sec
99	10:29
98	10:58
97	11:17
96	11:30
95	11:42
94	11:51
93	11:59
92	12:05
91	12:13
90	12:20
89	12:27
88	12:34
87	12:40
86	12:46
85	12:52
84	12:58
83	13:03
82	13:08
81	13:12
80	13:17
79	13:23

78	13:28
77	13:33
76	13:38
75	13:43
74	13:48
73	13:52
72	13:56
71	14:01
70	14:07
69	14:11
68	14:15
67	14:19
66	14:24
65	14:28
64	14:33
63	14:38
62	14:43
61	14:47
60	14:50
59	14:56
58	15:00

57	15:04
56	15:08
55	15:12
54	15:17
53	15:22
52	15:27
51	15:31
50	16:26
49	16:32
48	16:37
47	16:41
46	16:46
45	16:51
44	16:58
43	17:03
42	17:08
41	17:13
40	17:19
39	17:24
38	17:03
37	17:35

36	17:40
35	17:45
34	17:50
33	17:57
32	18:01
31	18:07
30	18:13
29	18:19
28	18:25
27	18:32
26	18:38
25	18:44
24	18:52
23	18:59
22	19:05
21	19:11
20	19:19
19	19:29
18	19:36
17	19:45
16	19:55

15	20:04
14	20:14
13	20:28
12	20:40
11	20:54
10	21:08
9	21:25
8	21:47
7	22:07
6	22:26
5	22:56
4	23:23
3	24:02
2	25:00
1	26:07

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

FEMALE (女性 35~39 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

35-39	1	35-39	n
Percentiles		min:sec	
99		11:08	
98		11:29	
97		11:48	
96		11:57	
95		12:11	
94		12:23	
93		12:34	
92		12:46	
91		12:54	
90		13:03	
89		13:12	
88		13:21	
87		13:29	
86		13:36	
85		13:42	
84		13:49	
83		13:55	
82		14:00	
81		14:05	
80		14:12	
79		14:17	

78	14:21
77	14:26
76	14:31
75	14:37
74	14:43
73	14:48
72	14:53
71	14:57
70	15:02
69	15:08
68	15:13
67	15:19
66	15:23
65	15:29
64	15:32
63	15:38
62	15:44
61	15:49
60	15:53
59	15:59
58	16:05

57	16:09
56	16:15
55	16:20
54	16:24
53	16:28
52	16:34
51	16:39
50	16:43
49	16:47
48	16:53
47	16:59
46	17:04
45	17:09
44	17:15
43	17:19
42	17:25
41	17:30
40	17:38
39	17:44
38	17:51
37	17:55

36	18:02
35	18:09
34	18:16
33	18:23
32	18:28
31	18:35
30	18:40
29	18:48
28	18:55
27	19:00
26	19:09
25	19:20
24	19:29
23	19:35
22	19:44
21	19:52
20	19:58
19	20:06
18	20:14
17	20:27
16	20:34

15	20:43
14	20:55
13	21:01
12	21:13
11	21:25
10	21:37
9	21:50
8	22:07
7	22:25
6	22:47
5	23:02
4	23:54
3	24:12
2	25:00
1	26:58

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

FEMALE (女性 40~44 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

40~44		40~44							
Percentiles	min:sec								
99	11:06	78	14:56	57	16:54	36	18:39	15	21:03
98	11:38	77	15:05	56	17:02	35	18:43	14	21:15
97	12:05	76	15:08	55	17:07	34	18:47	13	21:20
96	12:18	75	15:12	54	17:11	33	18:54	12	21:39
95	12:34	74	15:16	53	17:14	32	18:08	11	21:46
94	12:43	73	15:21	52	17:18	31	19:06	10	22:00
93	12:52	72	15:29	51	17:24	30	19:15	9	22:24
92	13:09	71	15:36	50	17:30	29	19:20	8	22:38
91	13:20	70	15:39	49	17:32	28	19:25	7	23:05
90	13:29	69	15:45	48	17:36	27	19:32	6	23:30
89	13:37	68	15:52	47	17:40	26	19:37	5	24:03
88	13:50	67	15:56	46	17:47	25	19:43	4	24:44
87	14:00	66	16:03	45	17:54	24	19:50	3	25:29
86	14:11	65	16:08	44	17:59	23	19:55	2	26:06
85	14:18	64	16:15	43	18:03	22	20:00	1	27:29
84	14:24	63	16:22	42	18:08	21	20:07		
83	14:32	62	16:26	41	18:13	20	20:20		
82	14:39	61	16:31	40	18:16	19	20:24		
81	14:41	60	16:36	39	18:20	18	20:30		
80	14:48	59	16:42	38	18:25	17	20:45		
79	14:53	58	16:50	37	18:30	16	20:51		

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

FEMALE (女性 45~49 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

45~49	45~49
Percentiles	min:sec
99	11:09
98	12:17
97	12:54
96	13:11
95	13:25
94	13:43
93	14:00
92	14:08
91	14:13
90	14:22
89	14:27
88	14:36
87	14:41
86	14:47
85	14:55
84	15:05
83	15:11
82	15:18
81	15:26
80	15:29
79	15:33

78	15:43
77	15:05
76	15:58
75	16:02
74	16:13
73	16:18
72	16:22
71	16:25
70	16:32
69	16:36
68	16:39
67	16:43
66	16:46
65	16:54
64	16:59
63	17:07
62	17:01
61	17:18
60	17:22
59	17:28
58	17:31

57	17:34
56	17:39
55	17:46
54	17:49
53	17:51
52	17:55
51	18:03
50	18:08
49	18:12
48	18:17
47	18:26
46	18:34
45	18:43
44	18:46
43	18:49
42	18:53
41	18:56
40	19:05
39	19:06
38	19:10
37	19:18

36	19:25
35	19:27
34	19:33
33	19:37
32	19:39
31	19:46
30	19:52
29	19:54
28	20:00
27	20:05
26	20:14
25	20:24
24	20:31
23	20:41
22	20:46
21	20:50
20	20:56
19	20:57
18	21:00
17	21:13
16	21:31

15	21:39
14	21:57
13	22:13
12	22:19
11	22:28
10	22:51
9	23:11
8	23:02
7	23:44
6	24:00
5	24:32
4	24:55
3	25:00
2	25:59
1	27:23

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

FEMALE (女性 50~54 歳) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

50~54	50~54
Percentiles	min:sec
99	12:58
98	13:38
97	14:05
96	14:25
95	14:03
94	14:36
93	14:37
92	14:41
91	14:46
90	14:56
89	14:58
88	15:09
87	15:15
86	15:23
85	15:03
84	15:41
83	15:56
82	15:59
81	16:09
80	16:11
79	16:21

78	16:39
77	16:47
76	17:00
75	17:02
74	17:05
73	17:07
72	17:12
71	17:18
70	17:25
69	17:27
68	17:31
67	17:34
66	17:37
65	17:42
64	17:59
63	18:03
62	18:36
61	18:39
60	18:41
59	18:49
58	19:06

57	19:11
56	19:13
55	19:14
54	19:15
53	19:18
52	19:02
51	19:33
50	19:38
49	19:04
48	19:52
47	19:54
46	19:56
45	20:00
44	20:19
43	20:22
42	20:23
41	20:27
40	20:36
39	20:39
38	20:45
37	20:49

36	20:51
35	20:52
34	20:54
33	21:01
32	21:01
31	21:19
30	21:34
29	21:44
28	21:05
27	21:51
26	22:08
25	22:12
24	22:15
23	22:21
22	22:42
21	22:47
20	22:53
19	22:59
18	23:07
17	23:07
16	23:11

15	23:17
14	23:32
13	23:38
12	23:55
11	24:29
10	25:03
9	26:08
8	26:14
7	26:49
6	26:58
5	28:00
4	28:04
3	28:13
2	28:23
1	30:58

運動方法(テスト)

テスト(FEDERAL LAW)

FEMALE (女性 55 歳～) 点数計算：年齢の違いにより、基準が異なり以下に示す通りとします。
注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないで下さい。

F 55+	Percentiles	1.5 Mile Run	min:sec
99		11:14	
98		12:06	
97		13:33	
96		14:35	
95		14:05	
94		14:59	
93		15:24	
92		15:28	
91		15:34	
90		15:42	
89		15:45	
88		15:57	
87		16:11	
86		16:12	
85		16:14	
84		16:25	
83		16:27	
82		16:29	
81		16:30	
80		16:31	
79		16:32	

78	16:36
77	16:58
76	17:11
75	17:37
74	17:43
73	17:52
72	17:55
71	18:24
70	18:29
69	18:30
68	18:40
67	18:59
66	19:00
65	19:04
64	19:10
63	19:12
62	19:22
61	19:41
60	19:42
59	19:45
58	19:46

57	19:51
56	19:52
55	19:59
54	20:02
53	20:04
52	20:07
51	20:09
50	20:23
49	20:39
48	20:46
47	20:57
46	21:02
45	21:04
44	21:05
43	21:06
42	21:20
41	21:28
40	21:40
39	21:58
38	22:12
37	22:21

36	22:29
35	22:34
34	22:39
33	22:48
32	22:54
31	22:58
30	23:00
29	23:04
28	23:06
27	23:07
26	23:10
25	23:12
24	23:24
23	23:40
22	23:58
21	24:08
20	24:18
19	24:32
18	24:40
17	24:42
16	24:50

15	25:12
14	25:19
13	25:42
12	25:50
11	26:12
10	26:34
9	26:43
8	26:57
7	27:58
6	28:36
5	28:53
4	28:59
3	29:58
2	32:14
1	33:01

運動方法(テスト)

Fitness (17 分間のトレーニング)

注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

このプログラムは、下記表の計画通り実行します。

運動時間の 17 分は変更できません。また手動で速度と傾斜を変更できません。プログラムを実行すると、最初マトリクスウインドウにまず (WARM UP : ウォームアップ) が 1 回表示され、その後 Profile パターンを表示し、バーが 30 秒ごとに 1 回変わります。

17 分を過ぎると「ピッピッピッ」とブザーが 3 回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

BAR	持続時間(秒)	Speed (KPH)	Incline	Time
1	30 秒	4	0	2 分 00:00 秒の時マトリクスウインドウにまず WARM UP が 1 回表示されます。
2	30 秒	4	0	
3	30 秒	4	0	
4	30 秒	4	0	
5	30 秒	6.2	0	3~4 分間
6	30 秒	6.2	0	
7	30 秒	6.2	0	
8	30 秒	6.2	0	
9	30 秒	6.2	3	5~6 分間
10	30 秒	6.2	3	
11	30 秒	6.2	3	
12	30 秒	6.2	3	
13	30 秒	6.2	6	7~8 分間
14	30 秒	6.2	6	
15	30 秒	6.2	6	
16	30 秒	6.2	6	
17	30 秒	6.2	9	9~10 分間
18	30 秒	6.2	9	
19	30 秒	6.2	9	
20	30 秒	6.2	9	
21	30 秒	6.2	12	11~12 分間
22	30 秒	6.2	12	
23	30 秒	6.2	12	
24	30 秒	6.2	12	
25	30 秒	6.2	15	13~14 分間
26	30 秒	6.2	15	
27	30 秒	6.2	15	
28	30 秒	6.2	15	
29	30 秒	4	3	15~17 分間
30	30 秒	4	3	
31	30 秒	4	3	
32	30 秒	4	0	

運動方法 (H. R. C)


H.R.C (脈拍設定トレーニング)

注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

◎基本操作

① コントロールパネル左側の「H. R. C」を押します。


② 運動モード選択マトリクスウインドウに【1. FAT BURN
2. AEROBIC . PERFORMANCE 4. CUSTOMIZE】文字列が表示され、
キーパッドで目標とする項目を1~4で選択します。

( を押す必要はありません)

③ <GENDER 性別入力>


マトリクスウインドウに Set GENDER: 1 MALE 0 Female と文字が流れます。

MALE (男性) : 1、Female (女性) : 2 のどちらかを選択します。

キーパッドで数字を入力して  を押します。

④ <Age 年齢入力>

マトリクスウインドウに SET AGE THEN PRESS ENTER と文字が流れます。

キーパッドで数字を入力して  を押します。

理想の脈拍数値を自動で計算します。

FAT BURN = $(220 - \text{Age}) \times 65\%$ 、CARDIO = $(220 - \text{Age}) \times 75\%$

PERFORMANCE = $(220 - \text{Age}) \times 85\%$ 、CUSTOMIZE = 150


⑤ <Heart Rate 脈拍設定> CUSTOMIZE の選択のみ

Heart Rate ウインドウに『150』が点滅して表示され、マトリクスウインドウに【SET HEART RATE THEN PRESS ENTER】が表示され、KEY PAD で直接設定(設定が範囲を超えた時デフォルト値に戻り、設定範囲が最低 $(220 - \text{Age}) \times 60$ 、最高 195) 或いは『Speed Fast』、『Speed Slow』、『Incline Up』、『Incline Down』で設定し、設定を終えた後『ENTER』を押して次の設定に進みます。

⑥ <目標時間入力>


時間設定: 時間ウインドウに入力前の時間が点滅表示され、画面の中心に【SET TIME 16:00 ~99:00 THEN PRESS ENTER】と表示されます。

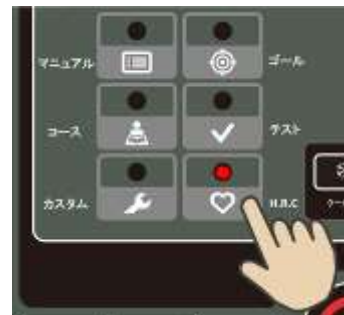
キーパッドで運動時間を入力(分単位)して決定であれば決定ボタン  を押します。

もしくはアップダウンボタン  でも入力できます。

⑦ <Weight 体重入力>

マトリクスウインドウに SET WEIGHT THEN PRESS ENTER と文字が流れます。

キーパッドで数字を入力して  を押します。




運動方法 (H. R. C)

H.R.C (脈拍設定トレーニング)

注意) 走行ベルトが動くまではベルトの上に乗らないでください。

運動スタート

『スタート』 を押すとマトリクスウインドウに『3→2→1→GO』とカウントダウンして走行ベルトが動き出します。動き出してからベルトに乗ってください。

お好みのスピードと角度に上げて運動を開始します。
設定時間 /32 でバーが1回変わり、角度の数値を変更した場合、後ろのバーも一緒に変更し、32個実行点が終了するまで、実行済みのバーが保留されます。
ゴールバーは、脈拍設定値と現在の割合をパーセントで表示されます。



脈拍設定値に合わせて、自動的に速度や角度が上下します。

終了するとピッピッピッとブザーが3回鳴りプログラム実行が終了したことを示し、【END OFF WORKOUT】とマトリクスウインドウに表示され走行ベルトが止まります。

メンテナンス方法

はじめに

走行ベルトは人の体重がかかりながらも回る最も重要な部分です。ベルトが滑りやすいように日ごろのメンテナンスが必ず必要となります。購入時は走行ベルトが固いため、早ければ約1週間ぐらいで調整が必要となる場合もございます。

ベルト調整が必要となる症状

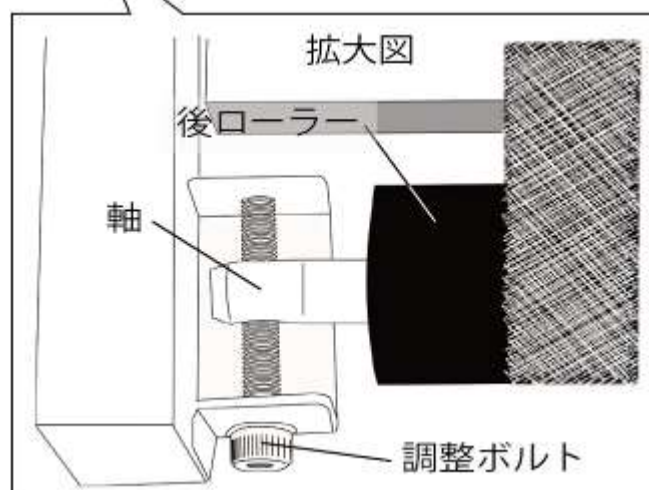
1. 走行ベルトが左右どちらかに寄っている。
2. 歩行中(走行中)に左右どちらかの足を前に着地した時に走行ベルトだけ止まるような感じがする。(スリップする)



メンテナンス方法

1. 走行ベルトが調整できる仕組みの説明

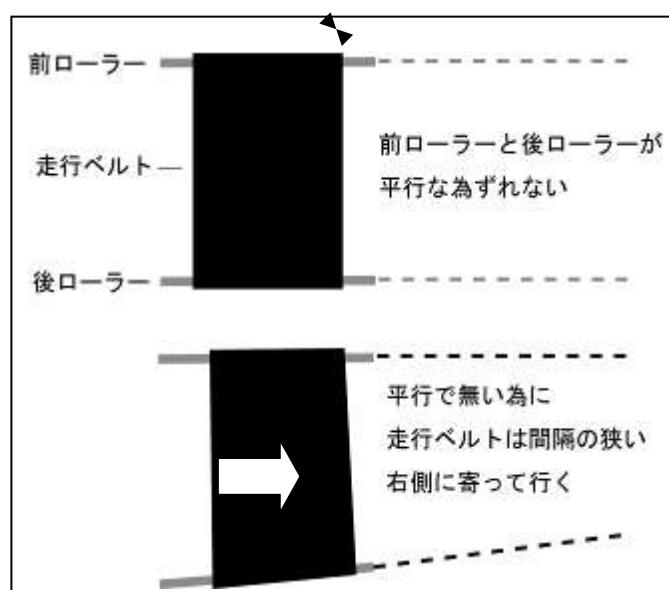
ステップ後方のカバーの中は右図のように後ローラーの左右の軸に対して直角に調整ボルトが付いています。
このボルトを回すことにより、後ローラーの軸にもネジ山があり、前後するような仕組みです。



前ローラーと後ローラーは上から見て平行でなければなりません。

どちらかの間隔がずれた場合は右図のようになります。

その際は寄った側の調整ボルトを回して調整が必要です。



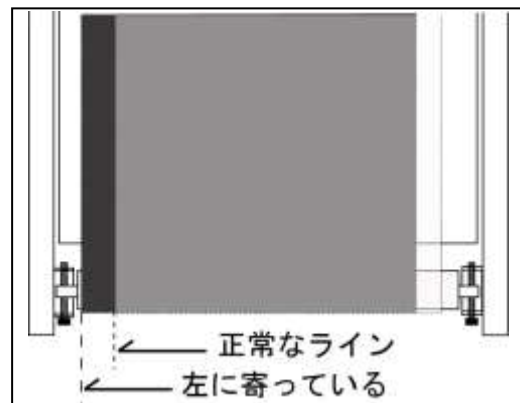
メンテナンス方法

2. 走行ベルトの調整の仕組みの説明

走行ベルトがずれる原因として考えられる原因

- 使用者の効き足の蹴る力
- 走行ベルトの伸び（消耗）
- 設置面の傾き

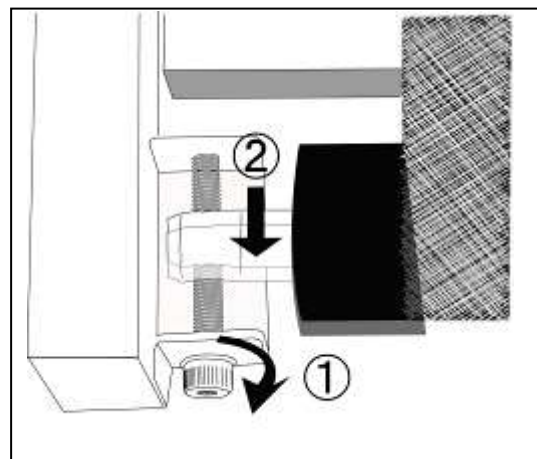
右図のように走行ベルトが左に寄っている場合の調整方法を説明します。



前ページで説明したように前後ローラーが平行で無い為、左に寄った場合は左側の後カバーの孔に、付属の六角レンチを使って、調整ボルトを回して調整します。右に寄った場合は右の調整ボルトを回して調整します。



右図はカバー内部の仕組みを分かりやすくするためのものです。調整ボルト①を六角レンチで右に回すとローラーの軸②が後に下がります。



メンテナンス方法

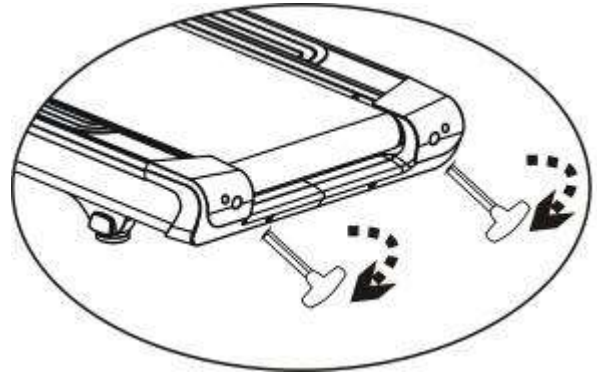
3. 走行ベルトの調整方法

1.

初めにルームランナーの電源を入れて走行ベルトを時速 2km/h ぐらいで動かしながら調整してください。

1 度に回す目安として六角レンチは 90 度ぐらいが目安です。

あくまでも 90 度と言うのは目安ですので実際に走行ベルトが移動するのを目で見ながら微調整してください。



時計回り方向に回すと、走行ベルトの張りが増します。反時計回りに回すと緩くなります。

2.

おおよそ走行ベルトが中心に寄ったら、時速 6km/h ぐらいに速度を上げて、人が乗らない状態で微調整を続けます。

微調整の際に逆側に寄りすぎた場合は調整ボルトを少し左回しにしたりして調整します。

3.

最後に実際に走行面に乗って、時速 4~6km/h ぐらいで走行ベルトを回し、通常よりも少し強めに踏ん張るように踏み込みながら歩行してください。

走行ベルトだけが滑るような感じでしたら左右の調整ボルトを同じ回転だけ右回ししてください。ちょうど滑らなくなったところが適正の走行ベルトの張りです。



その後、通常通りの走行をしてベルトのズレを確認してください。
異常なければ走行ベルトの調整は完了です。

メンテナンス方法

シリコンスプレーの噴霧の方法

シリコンスプレーは必ず必要です！

走行ベルトは常に人の体重を乗せて走行板の上を滑っています。シリコンスプレーを噴霧することで走行ベルトの潤滑をしやすくしており、モーターやモーターを回すコンピューター基盤等に負担が掛からないように助ける役目もしています。家庭用ルームランナーは3~5日ぐらい、業務用ルームランナーの場合は1~3日毎で噴霧してください。

日ごろのお手入れ

1. 走行ベルトと走行板の間に手を入れて、手の甲でベルトを持ち上げるようにします。
2. 走行板の幅の中心にシリコンスプレーが届くように噴霧します。走行板の全長の前から後まで移動させながら噴霧してください。
3. その後、低速スピードで人が乗った状態で走行ベルトを回して、足の裏で伸ばすように3回転ほど回します。



3~6ヶ月ごとのお手入れ

●モーターカバー内の清掃

コンセントを必ず抜きます。右図のようにモーターカバーのネジを外してカバーを開けて、カバー内部のホコリなどを取り除いてください。（折畳んだ状態でネジを外すタイプもあります）

●走行板の拭き取り清掃

走行ベルトを緩めて、走行板を中性洗剤を含ませ、固く絞った雑巾などできれいにシリコン、ホコリ等を拭き取ってください。拭き取り後、走行板にシリコンを噴霧してから走行ベルトを調整します。

メンテナンス方法

感電を避けるため、清掃と機器の定期メンテナンスを行う前、電源コンセントを抜いてください。

走行ベルトと走行板の潤滑・保全：

寿命を引き延ばすため、この電動トレッドミルは、定期的な潤滑・保全が必要となっています。定期的メンテナンスと保全は、走行ベルト及び走行板と伝動システムの損耗を予防できます。いつ潤滑や保全を行うかは、確実な時間を予想することが難しく、当社では以下の対照表を参考して定期的な潤滑や保全と他の部品メンテナンスを行うよう推奨します。

番号	部品項目	日	週	月	四半期	半年
1	モニターのボルト					検査
2	フレーム	清掃				検査
3	走行ベルトの表面		清掃(吸塵)			検査
4	電源コード			検査		
5	モニターパネル	清掃		検査		
6	ハンドル	清掃				検査
7	ハンドルのボルト				検査	
8	前ローラー及び溝				清掃	検査
9	後ローラー					検査
10	非常停止ボタン	清掃				
11	伝動Vベルト				清掃	検査
12	走行板の潤滑	塗布 噴霧				清掃
13	走行ベルトの張力					検査
14	下部コントロールボックス					清掃(吸塵)
15	モータープーリーの溝					検査

清掃：

運動した後、モニターパネル及び電動トレッドミル上に落ちた汗をきれいにふき取ってください。当社は週に1回濡れた布でトレッドミルを拭き、且つ清掃した後、乾いた布でよくふき取ってください。モニター表示パネルが過度に濡れると電線がショートする恐れがありますので、ご注意ください。

設置：

電動トレッドミルを清潔及び乾燥した環境内に設置して保管してください。主電源スイッチの切断及び電源コードをコンセントから抜かれているのを確認してください。

移動：

電動トレッドミルは、移動のため、設計上移動用キャスターが取り付けられています。電動トレッドミルを移動させる前、主電源スイッチの切断及び電源コードをコンセントから抜かれているのを確認してください。

走行ベルト、走行板の保守：

走行ベルト表面の模様の摩損が著しいとき、走行板のスリキズや変形があるとき、或いは摩損が著しいとき、走行板を交換してください。

走行ベルトや走行板は、消耗品に属しますので、長期間使用していると破損が発生します。走行ベルト、走行板を交換したい場合は販売店までご連絡ください。

トラブルシューティング

エラーメッセージ E01:LE1



原因 低電圧エラー

入力電圧が低い場合のエラー

定格電圧から±20%アップもしくはダウンした場合

対処方法

- ①本体に電圧が足りていない為、コンセント側の電圧が足りているか？
- ②タコ足配線や延長コードなど使っていないか？
- ③コンセントまでの配線はブレーカーから単独で取っているか？

(注意) コンセントから定格電圧が出ていても、実際に人が乗ると電圧降下する場合がございますので、必ず人が乗った状態で定格電圧が足りるような回路でご使用ください。

エラーメッセージ E04:OC



原因 インバーター出力エラー

インバーターの出力が上がった時のエラー

対処方法

- ①入力高電圧異常の為、コンセント側の電圧を測定し高電圧の原因を追究する
- ②走行ベルト・走行板の摩擦過大によるエラー：走行板・走行ベルト交換
- ③シリコン不足（走行ベルトの中心まで届いていない）

時速8km/h	購入時	交換が必要
電流	5A以下	7.5A以上

トラブルシューティング

エラーメッセージ E06 : 0E



原因

インバーターへの電圧入力が上がった時のエラー

- ① コンセント側の電圧が異常に高くなった時
- ② モーターへ戻る電流が多くなった時

対処方法

- ① 傾斜を付けずに体重が重い人が速く走ったりして負荷が過大になった時にインバーターを守るために電気を遮断する為、シリコン塗布などで走行ベルトの滑りを良くしてください。
- ② それでも直らない場合は購入店に連絡下さい。

エラーメッセージ E21 : PrEr



原因

インバーターアプリケーションエラー

対処方法

インバーター交換

エラーメッセージ E22 : EE r



原因

EEP ロムエラー

対処方法

インバーター交換

エラーメッセージ E08 : 9F



原因：電圧不安定もしくはコンセント側かモーターのどちらかの漏電

対処方法：モーターのケーブルを抜き差ししてみる。モーター交換

トラブルシューティング

エラーメッセージ E09 : 0H



原因：インバーター高温（85℃以上）

対処方法

- 1時間ほどコンセントを抜き冷ましてください。
- 走行ベルト・走行板の摩擦が大きい：シリコンの塗布、もしくは交換

時速8km/h	購入時	交換が必要
電流	5A以下	7.5A以上

エラーメッセージ E10 : 0L



原因：モーター入力電流の長時間上昇が続いた為

対処方法

- 走行ベルト・走行板の摩擦が大きい：シリコンの塗布、もしくは交換

時速8km/h	購入時	交換が必要
電流	5A以下	7.5A以上

エラーメッセージ E11 : 0L1



原因：モーター入力電流の長時間上昇が続いた為

対処方法

- 走行ベルト・走行板の摩擦が大きい為、シリコンの塗布、もしくは交換

時速8km/h	購入時	交換が必要
電流	5A以下	7.5A以上

トラブルシューティング

エラーメッセージ E02 : ntcF



原因：温度センサーが異常を感知した
対処方法

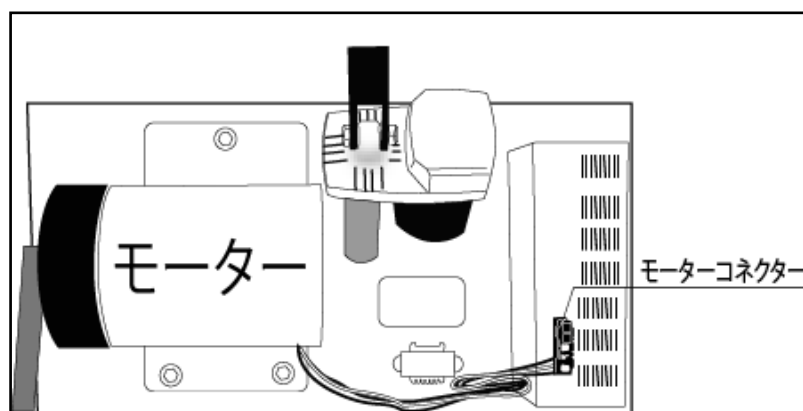
- インバーター交換

エラーメッセージ E13 : ntcF



原因：モーターケーブル接続不良
対処方法

モーターカバーを開けてモーターから出ているコネクターを一度抜いて、再び差ししてください。
それでも直らない場合はモーターの故障、もしくはケーブルの断線、コネクターの異常だと思われる。





エラーメッセージ E14 : ntcF



原因：インバーター破損
対処方法：インバーター交換

Blue tooth について

Blue toothについて (FitGoalアプリ使用) Androidのみ対応

1. Google PlayからモバイルへFitGoalアプリをダウンロードします。
2. FitGoalアプリにユーザー情報を入力してください。
3. コントロールパネルのBLUETOOTHボタンを押してモバイル端末とペアリングさせてください。(ペアリング方法につきましてはデバイスの説明書をご覧ください)
ペアリング名はコントロールパネルに文字が流れます。T-xxxxx-xxxxxとなります。
4. コントロールパネルのBLUETOOTHボタンを押します。コントロールパネルにペアリング名の文字が流れます。モバイル側のFitGoalアプリを起動させ、アプリのスタートボタンを押すとペアリング一覧が表示されますので本機のペアリング名をクリックして接続してください。接続完了すると「ピッ」と電子音が1回なります。
5. モバイル側の画面に本機のSTARTを開始する指示がでますのでコントロールパネルのスタートを押して運動を開始します。
6. モバイル側に機器の情報が表示されます。
7. 本機側のストップで運動を終了するとFitGoalに運動情報が保存されます。

商品仕様

名称	CIRCLE
形式	M8 LED
電源	単相 AC200V
傾斜角度	約 0~20%
設定速度	約 0.5~25.0km/h
計器表示	速度 距離 時間 脈拍 消費カロリー 傾斜角度レベル ステップ数
脈拍(パルス)方式	ハンドタッチセンサー式
時間	カウントアップ:0分00秒~99分59秒 カウントダウン:99分00秒~0分00秒
距離	積算表示:0.00Km~999Km(10m単位)
消費カロリー	積算表示:0~999kcal
緊急停止用安全キー	クリップ付きボタン式
走路サイズ	(約)幅 550×長さ 1530mm
本体サイズ	(約)幅 940×長 2170×高 1530mm
本体重量	約 230Kg
最大使用体重	182Kgまで
使用環境温湿度	+10~+40℃ 30~80%RH
保存環境温湿度	+10~+50℃ 20~90%RH
使用モーター	AC5.0HP(トレッドミルパワー)
付属品	簡易組み立て用工具、シリコンスプレー 取扱説明書(品質保証書付き)
原産国	台湾

2016年4月 現在

保証規定（業務用）

※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

- 1.) 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。（ただし走行ベルト、手すりは消耗部品の為除く）
- 2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼または送付してください。
- 3.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - ・使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - ・お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - ・火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損傷。
 - ・本書の提示がない場合。
 - ・本書にお買い年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、又は字句を書き替えられた場合。
 - ・故障の原因が本製品以外に起因する場合。・通常消耗する部品等
 - ・車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
- 4.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 5.) 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償修理をお約束するものです。したが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。

品質保証書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

品名： CIRCLE

形式： M8 LED

ご芳名：

ご住所：

TEL. ()

お買い上げ店名：

印

住所：

TEL. ()

お買い上げ年月日： 年 月 日

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印して
いただってください

シリアルNo.

「中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ ・ ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3 丁目 2-2

E-mail : hj@jp-chuoh.com

URL : www.jp-chuoh.com

東京営業所：TEL : (03)3835-4399