

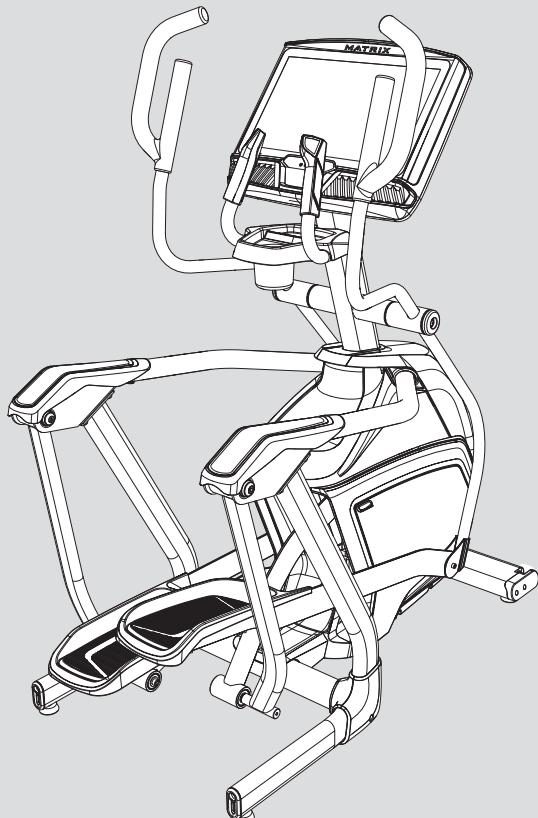
クロストレーナー

CROSS TRAINER

E50-V2

取扱説明書

コンソール（操作盤）の使い方、プログラムの詳細等は別紙「XUR/XIR/XR 取扱説明書」をご覧ください。



家庭用室内運動用具

もくじ

安全のために、必ずお守りください	1
■警告記号の意味	1
■ご使用の前に	1
■ご使用時に	2
■ご使用前の点検	2
■ご使用場所	2
■お手入れと保管	2
梱包内容	3
組立方法	4
■組立手順	4
各部の名称	8
移動と保管	9
■移動	9
■保管	9
ご使用前の準備	10
■水平に調節	10
■電源接続	10
基本的な使い方（クイックスタート）	11
お手入れ	12
■日常（毎回のご使用後）	12
■毎週	12
■毎月	12
■故障かな？と思ったら	13

特長

- 車輪やレールのないサスペンションテクノロジーが音や摩擦を軽減。
- インダクションブレーキによって、正確で素早い負荷変更を実現。
- わずか23cmのステップ高で乗り降りが安全。

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。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、家庭用クロストレーナーです。安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には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。

安全のために、必ずお守りください

■ 警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

 警告 または  警告	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。
 注意 または  注意	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
 禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
 強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。
 火災 および  感電	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。



警告

■ ご使用の前に

 改造禁止	● 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。
 濡れ手禁止	● 濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
 禁止	<p>● <u>ペットおよび 14 歳未満のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</u></p> <p>● 本製品を他の用途に使用しないでください。</p> <p>● 本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。</p> <p>● 体重 147kg を超える人は使用しないでください。</p> <p>● 本製品は家庭用(室内・個人使用)です。ご家庭以外(施設等)での使用は、保証の対象外となります。</p> <p>● 回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。</p> <p>● 延長コード、変圧器などは使用しないでください。</p>
 強制	<p>● 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。</p> <p>● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。</p> <p>● 運動は、なるべく食後 1 ~ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。</p> <p>● 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。</p> <p>● 本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。</p> <p>● ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。</p>

■ ご使用時に



	<ul style="list-style-type: none">● 駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。● 本製品に強い衝撃を与える、重い物を載せたりしないでください。● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。● 運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。● ペダルの部分を手で漕ぐのはおやめください。
	<ul style="list-style-type: none">● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。駆動部等に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。● 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。● 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

■ ご使用前の点検

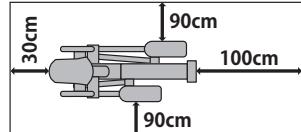


	<ul style="list-style-type: none">● 接地部のがたつきや、組立部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。
--	---

■ ご使用場所



	<ul style="list-style-type: none">● 本製品を屋外やガレージ、ベランダ等の半屋外、ほこりの多い場所では使用しないでください。● 直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。 本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。● 浴室やプール等の湿気の多い場所や、水滴などが本製品にかかる場所には設置しないでください。 本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。
	<ul style="list-style-type: none">● 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。● 周囲に燃えやすい物、本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



■ お手入れと保管



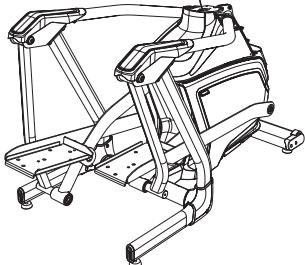
	<ul style="list-style-type: none">● 長時間使用しないときは、安全のため電源を切って電源プラグを抜いてください。● お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。
	<ul style="list-style-type: none">● 屋外や半屋外、ほこりや湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。● お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
	<ul style="list-style-type: none">● 移動するときは、必ず電源を切って電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが損傷し、故障の原因となるおそれがあります。

梱包内容

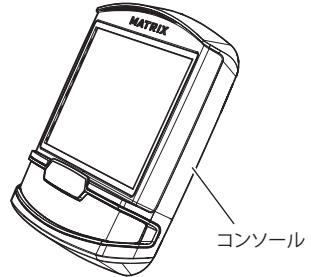
本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。

本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい（133kg）ため2人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示しますので、梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。

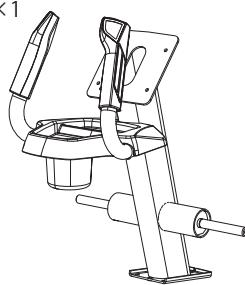
メインユニット×1



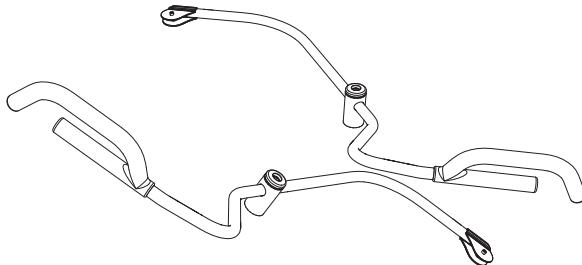
コンソール×1



コンソールマスト×1

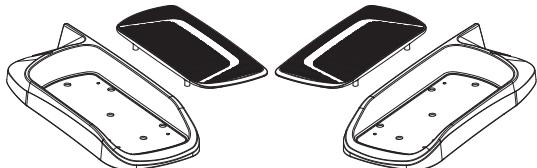


アーム×2(左右各1個)



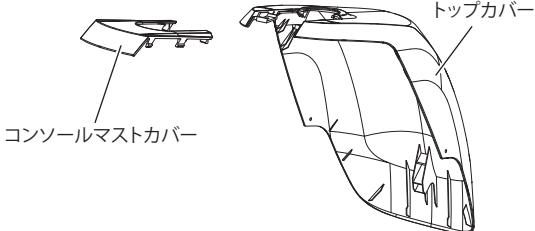
ペダル×2

ペダルインサート×2

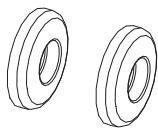


トップカバー×1

コンソールマストカバー×1



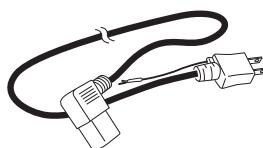
ハンドルバーカップ×2



移動用ハンドル×2

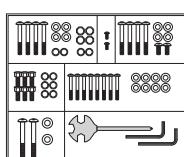


電源コード×1



※本製品以外では使用しないでください

組立用部品×1式(組立キット)



取扱説明書×2



※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法



- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、機械の故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては 2 人以上で行うことをお勧めします。また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。
- マシンの重量が大きく組立完成後の移動が大変なため、事前に設置場所を決めてから、組み立ててください。

本製品は、組立用部品 1 式を付属しています。

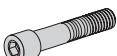
組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

組立手順

1

- 組立キットの STEP1 を開封し、ボルト等を取り出します。
- メインユニットから出ているコンソール操作線をメッセンジャーを使用してコンソールマストの下側より通します。
- メインユニットにコンソールマストを取り付け、A ボルト・B フラットワッシャ (各 4 個) で固定します。その際、コンソール操作線を噛まないようにご注意ください。
- メインユニットにコンソールマストカバーとトップカバーを取り付け、ねじ (4 個) で固定します。

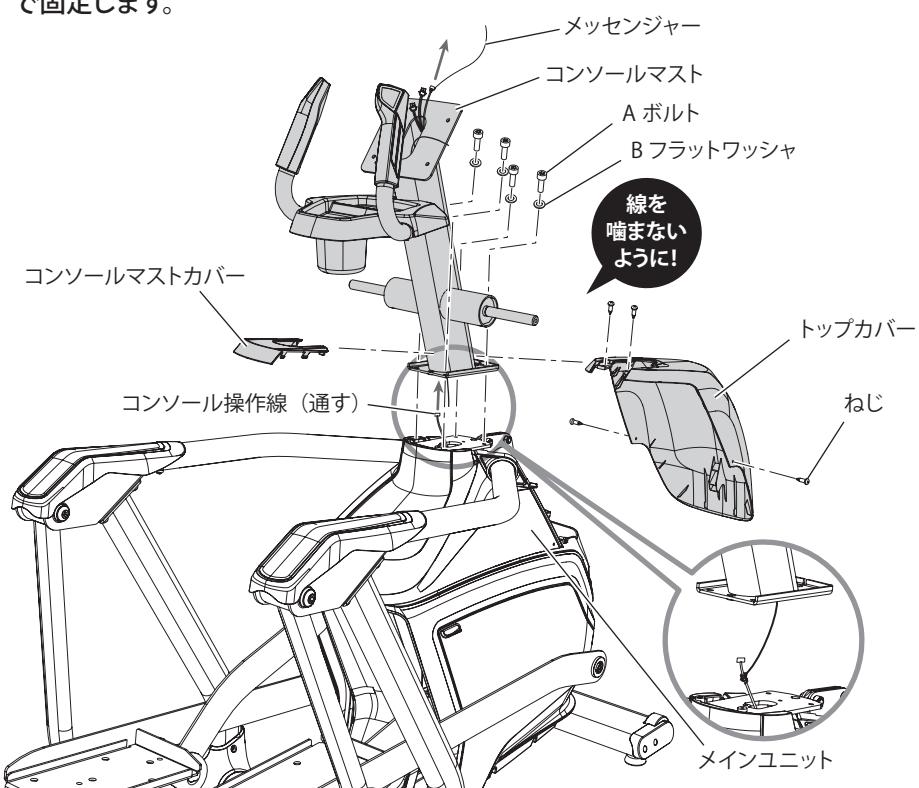
STEP1 の内容



A ボルト × 4

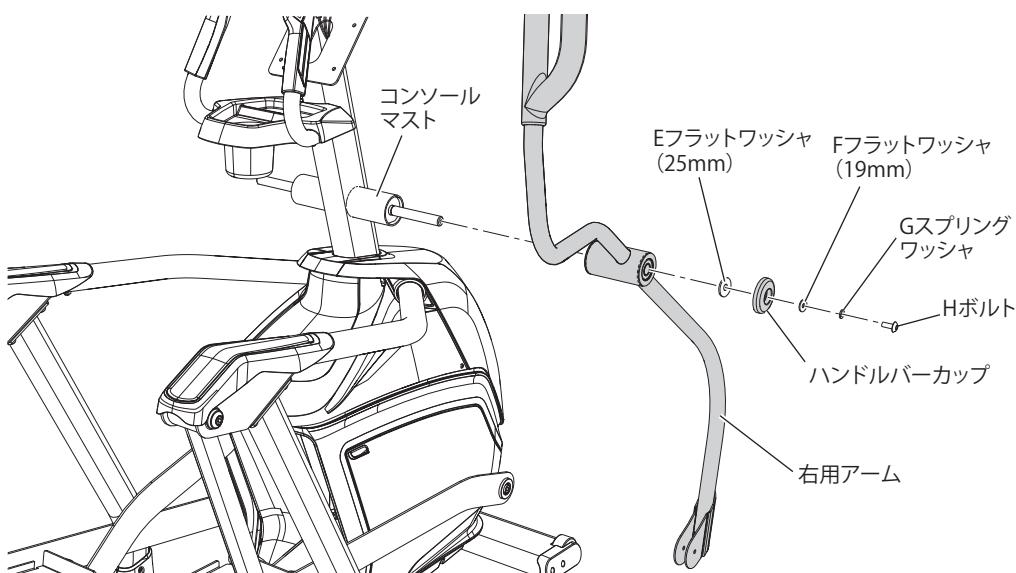


B フラットワッシャ
× 4



2

1. 組立キットのSTEP2を開封し、ボルト等を取り出します。
2. 右側のコンソールマストに下図に従って、E フラットワッシャ (25mm)・F フラットワッシャ (19mm)・G スプリングワッシャ (各1個)、ハンドルバーカップ、右用アームを取り付け、H ボルト (1個) で仮締めします※。
3. 左側のアームを右側と同様に取り付けます。



STEP2 の内容



E フラットワッシャ (25mm) ×2



F フラットワッシャ (19mm) ×2



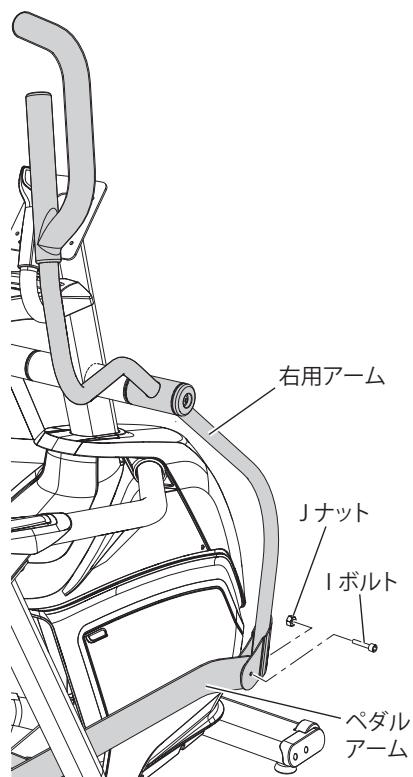
G スプリングワッシャ ×2



H ボルト ×2

3

1. 組立キットのSTEP3を開封し、ボルト等を取り出します。
2. 右用アームとペダルアームを、I ボルト・J ナット (各1個) で固定します。
3. 手順②で仮締めした左右アームを増し締めします。



STEP3 の内容

I ボルト ×2



J ナット ×2

4

1. 組立キットの STEP4 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. コンソールとコンソールマストから出ているコンソール操作線をつなぎ合わせます。
3. コンソールマストにコンソールを取り付け、K ボルト (4 個) で固定します。
その際、コンソール操作線を噛まないようご注意ください。
4. 左右のペダルアームにペダルを取り付け、L ねじ (8 個) で固定します。
5. 左右のペダルにペダルインサートを取り付けます。

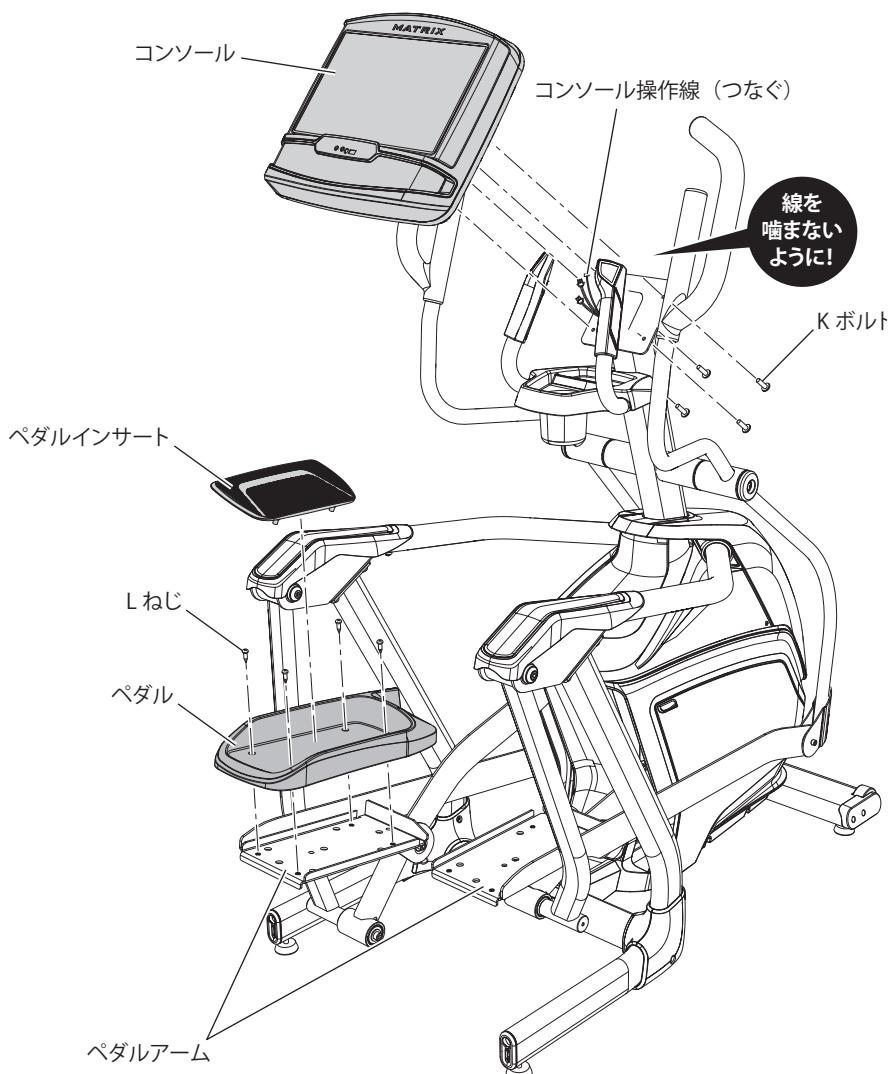
STEP4 の内容



K ボルト × 4

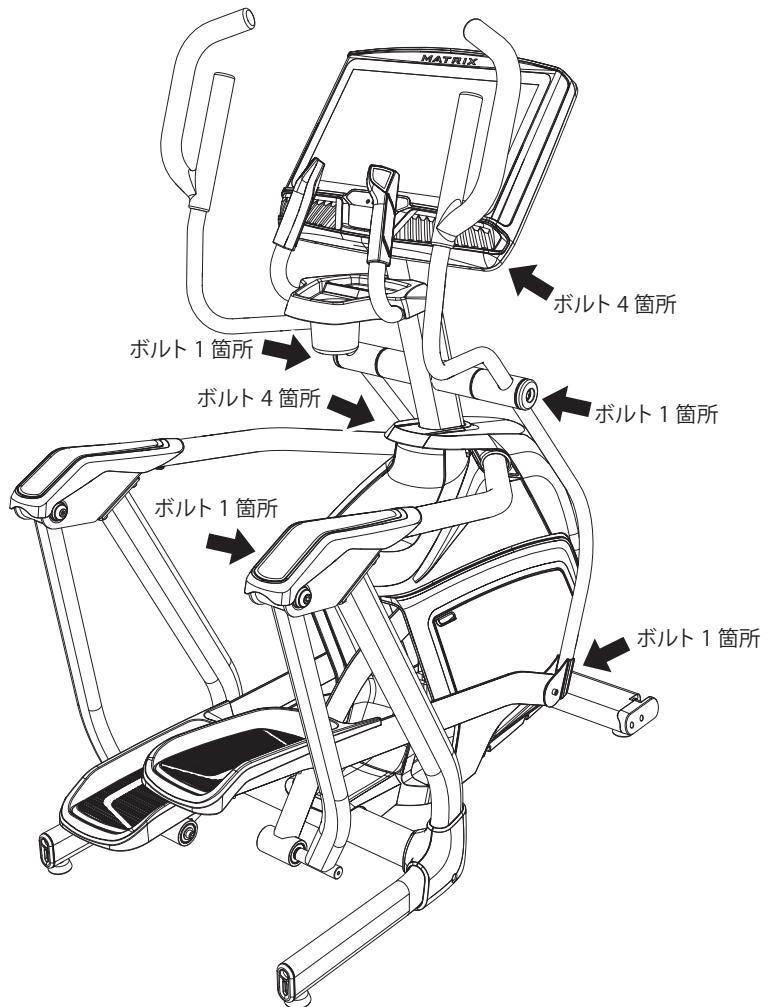


L ねじ × 8



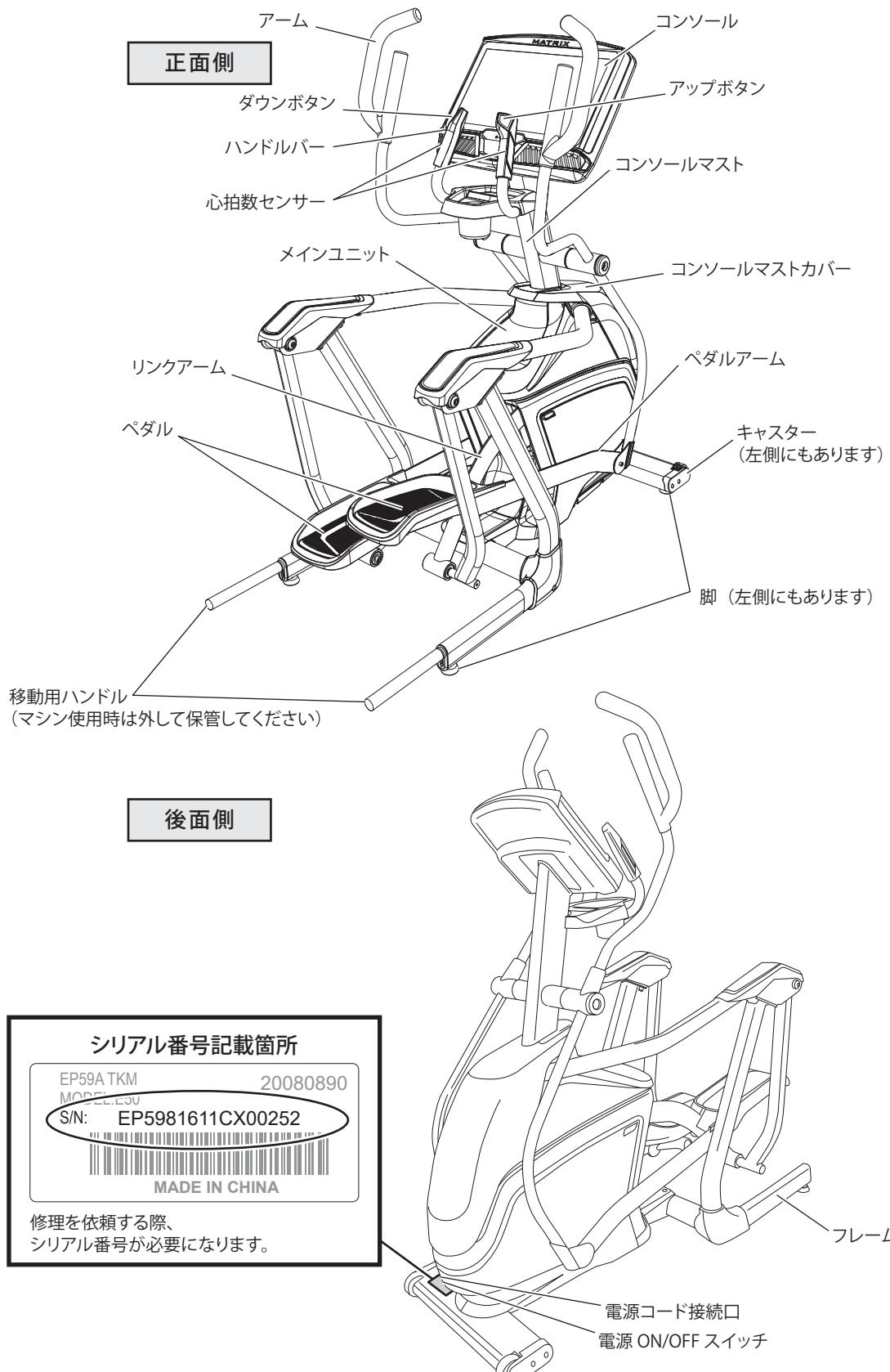
5

すべての取り付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認して完成です。



各部の名称

以下に各部の名称を示します。



移動と保管

■ 移動

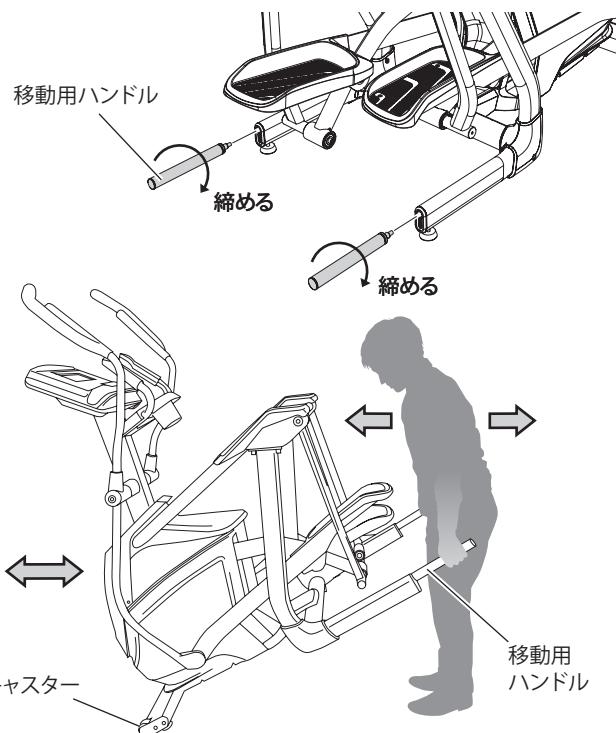
本製品を移動する際は、移動用ハンドルを取り付けます。

本製品にはキャスターが取り付けてあり、取り付けた移動用ハンドルを持ち、右図のように傾けて移動できます。

- ・本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。
- ・1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。
- ・移動する前に移動用ハンドルがしっかりと締め付けられているかを必ず確認してください。



警告



■ 保管

本製品は、立てて保管します。下記事項に注意して、正しく保管してください。



注意

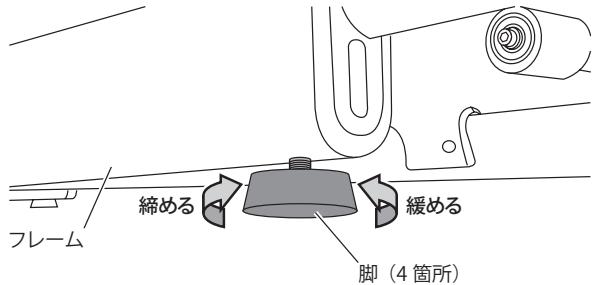
- ・長時間使用しない場合は、安全な場所に保管してください。特にお子様やペットが触れないようにご注意ください。
- ・保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

ご使用前の準備

■ 水平に調節

本製品を平らな床に設置しても、本製品ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。

まず、本製品をお好みの使用場所に設置し、フレームの4箇所に取り付けられた脚を回して、高さを調整します。

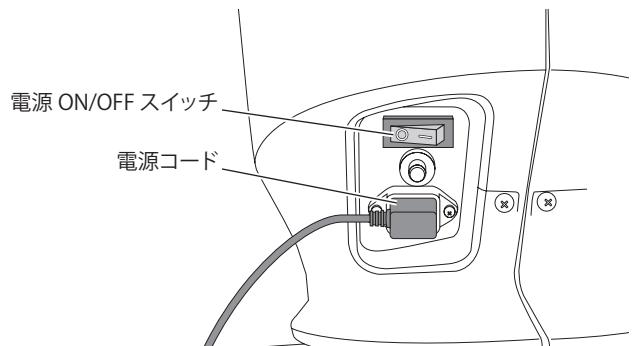


■ 電源接続

本製品の電源コードがコンセントに正しく接続されていることを確認し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。すると、電源 ON/OFF スイッチのランプが点灯し、起動音が鳴り (XR コンソールのみ)、コンソールのディスプレイ表示が点灯します。



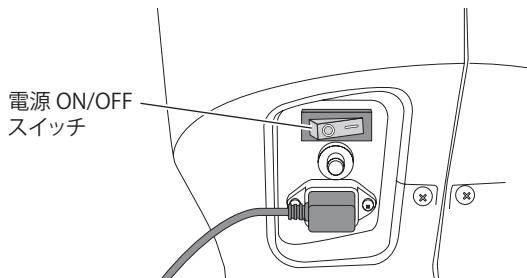
延長コード、変圧器などは使用しないでください。



基本的な使い方 (クイックスタート)

本製品は、箱から出して組み立て、電源コードを接続すればすぐに運動を始められます。運動の基本は、アームを握って行ってください。

- 1 電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。(点灯します)



- 2 初期画面が表示されます。



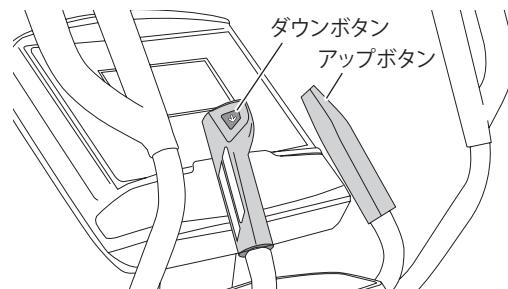
- 3 ハンドルバーを持ちながらステップに足を乗せます。



- 4 スタート / ストップボタンを押すと、3 カウント後運動を開始します。

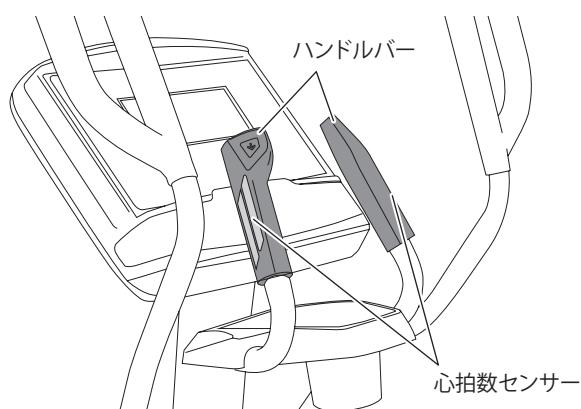


- 5 運動しながらアップ / ダウンボタンでお好みの負荷に調節します。また負荷ショートカットボタンでもご希望の負荷に調節できます。



○ 心拍数センサー

本製品には、心拍数を計測できる心拍数センサーがハンドルバーに付いています。心拍数センサーを両手で握ると、心拍数がディスプレイに表示されます。



お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

■ 日常（毎回のご使用後）

ご使用後のお手入れは、下記の手順に従ってください。



- お手入れは、必ず電源スイッチを切って、電源コードをコンセントから抜いてから行ってください。
- 本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。
- お手入れの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。
- 電源コードは、机や物に挟まらない場所に通してください。

- ご使用後は本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
- 布に少し水をつけてマシン全体の汗やほこりを拭き取ります
- タッチパネルの画面はクリーナーとマイクロファイバーの布で指紋などの汚れを拭き取ります。
- 電源コードに損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。

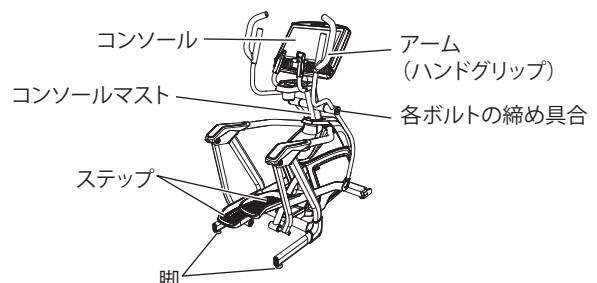
■ 毎週

毎週のお手入れは、下記の手順に従ってください。

- 本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
- 本製品下の床面に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します。

■ 毎月

右図を参考に、各部に緩みや汚れなどがないか確認して、発見した場合は直ちに調節・清掃してください。



■故障かな?と思ったら

症 状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。	・電源コードが外れている。 ・電源コードが断線している。 ・電源コードが本体に正しく接続されていない。	・電源コードを確認してください。 ・電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。
●コンソールが点灯しない。		
●運動中にひっかかったり、空回りする感じがする。 ●負荷がかからない。	・可動部がフレームに接触。 ・内部パーツの故障。	・カスタマーサービスにご連絡ください。
●心拍数の計測がおかしい。	・心拍数センサーを両手で正しく握っていない。	・心拍数センサーを両手で正しく握ってください。
●本体設置時、がたつきがある。	・本製品を平坦な場所で使用していない。	・本製品は、平坦な場所でご使用ください。 ・平坦な場所に設置してもがたつく場合は、10ページの「水平に調節」に従って水平調節をしてください。
●回転音以外の異音がする。	・メインユニット内のベルトに緩みがある。 ・カバーの固定が不完全。	・カスタマーサービスにご連絡ください。 ・メインユニットのカバーのねじがきちんと固定されているか確認してください。

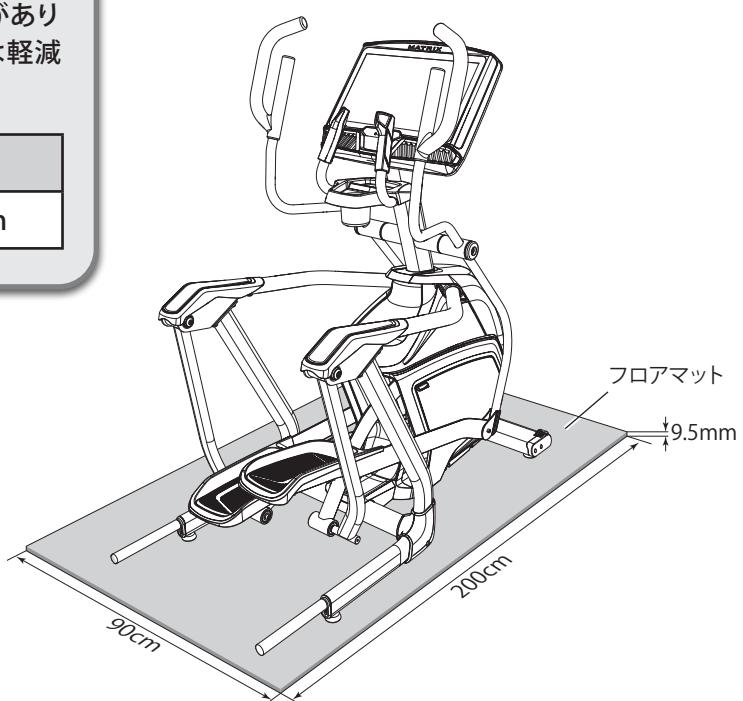
オリジナルフロアマット

ノイズが気になる方にお勧め!

当社オリジナルのゴムマットを敷いて振動、ノイズの軽減や床の保護をご利用ください。

※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0007	200cm × 90cm × 9.5mm

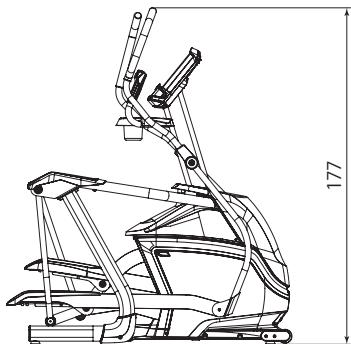


Title: _____

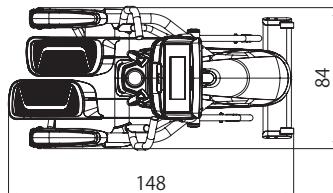
Note

機械寸法

■使用状態



単位: cm



製品仕様

名 称	E50
フレーム	サスペンションエリプティカルテクノロジー
ストライド幅	51cm
ステップ高	23cm
Q Factor(ペダル間隔)	65mm
負荷システム	インダクションブレーキ
負荷レベル	30
ペダル	ラバーインサート

ハンドルバータイプ	マルチポジション、デュアルアクション
停止時寸法(L×W×H)	148×84×173cm
運動時最大寸法(L×W×H)	175×84×177cm
本体重量	133kg
梱包寸法 (L×W×H)	148.5×76×101cm
梱包重量	150kg
最大使用者重量	147kg
電源	100V

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

- 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。
ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
 - 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
 - 天災、火災、地変等による故障
 - 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
 - お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
 - 設置場所の不備(屋外やガレージ、ベランダ等の半屋外、浴室やプールなどほこりが多く、高温・多湿な場所等)
 - 当社指定のサービスマン以外が行った修理・改造による故障
 - 本製品本来の使用目的以外の使用
 - 本保証書の添付がない場合
- 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 保証期間は、ご購入から2年間です。
- 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
- 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。お買い上げ時のレシートまたは配達した運送会社の送り状も合わせて保管ください。
- 本製品は、家庭用(室内・個人使用)を目的としたフィットネス製品です。ご家庭以外(施設等)での使用は、保証の対象外となります。なお、パーソナルジムやマンションの共用部など、1日の使用時間が5時間以内の準業務用(軽頻度利用施設)での使用に限り、保証期間を1年間適用させていただきます。(TF30は除く)
- 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

本保証書は、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。

保証を受けるためには、本保証書およびご購入されたお店・ご購入日がわかるもの(レシート、注文明細書、納品書など)が必要になります。紛失された場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。

本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。

名 称	E50-V2
シリアル番号 (電源コード接続口に記載)	
保証期間	本体お買い上げ日より2年間
お買い上げ日	年 月 日
お客様	お名前 〒 ご住所 電話 ()

修理・使用方法に関するお問い合わせ

(お問い合わせの際、シリアル番号をお伝えいただけますとスムーズです)



24時間いつでも「修理受付フォーム」

左記QRコードまたは下記Webよりお問い合わせください。
<https://johnsonjapan.com/support/repair-request>



カスタマーサービス フリーダイヤル

営業時間
9:00~17:00
(土日祝休み)

0120-557-379

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-Xビル7F

TEL: 0120-288-543 FAX: 03-5419-3562

