

コンソール

CONSOLE

## XUR/XIR/XR-V2

## 取扱説明書



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
ご使用前の準備	3
■ シリアル番号の確認	3
■ 初期設定 (XUR/XIR の場合)	3
■ 初期設定 (XR の場合)	4
XUR/XIR コンソールとディスプレイ	5
■ XUR/XIR コンソール	5
■ ディスプレイ	6
XR コンソールとディスプレイ	8
■ XR コンソール	8
■ ディスプレイ	9
基本的な使い方 (クイックスタート)	10
■ XUR/XIR の場合	10
■ XR の場合	11
ユーザー登録について (XUR/XIR のみ)	12
■ ネットに接続しない場合	12
■ ネットに接続する場合	14
プログラムの使い方	17
■ MANUAL (マニュアル)	18
■ ROLLING HILLS (ローリングヒル)	18
■ INTERVALS (インターバル)	20
■ CONSTANT WATTS (固定ワット)	22
■ GOALS PROGRAMS (目標) [XUR/XIR のみ]	23
■ THR (目標心拍数) プログラム	24
■ 心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター	25
■ SPRINT8 (スプリント 8)	26
■ パーチャルアクティブ [XUR/XIR のみ]	29
ホーム画面のアイコンの機能について (XUR/XIR のみ)	30
■ シンプル画面	30
■ 旅路	30
■ Virtual Active	31
■ 心拍数	31
■ トレーニングを変更	31
■ マイメディア	31
■ HDMI	32
■ NETFLIX	32
■ hulu+	32
■ Spotify	32
■ Youtube	32
■ Facebook	33
■ Twitter	33
■ Instagram	33
■ MyFitnessPal	33
■ 天気	34
■ Web ブラウザ	34
■ Kindle Reader	34
■ Flipboard	34
■ PRESS READER	34
XUR/XIR セッティングメニュー	35
■ Bluetooth、Wi-Fi の設定	35
マネージャーモード	36
■ XUR/XIR の場合	36
■ XR の場合	37
故障かな?と思ったら	38
■ XUR/XIR コンソールソフトウェア更新について	38

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。









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。

 <b>警告</b> または  <b>警告</b>	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可能性があります。
 <b>注意</b> または  <b>注意</b>	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。
 <b>禁止</b>	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。
 <b>強制</b>	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。
 <b>火災</b> および  <b>感電</b>	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

## ご使用の前に

**警告**

 <b>改造禁止</b>	● 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。
 <b>濡れ手禁止</b>	● 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。
 <b>禁止</b>	● <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> ● 本製品を他の用途に使用しないでください。 ● 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。 ● 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。 ● 延長コード、変圧器などは使用しないでください。
 <b>強制</b>	● 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ● 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。 ● 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。 ● 本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。（100 ボルト / 最大 15 アンペア） ● 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。

## ■ ご使用時に



## 警告

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。</li> <li>● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。</li> <li>● 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。</li> </ul>
 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。</li> <li>● 本製品は家庭用のトレーニングマシンですので、連続 120 分以上の使用はおやめください。ただし、XR コンソールの表示は 99:59 までとなります。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>

## ■ ご使用前の点検



## 警告

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

## ■ ご使用場所



## 注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>
 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>

## ■ お手入れと保管



## 注意

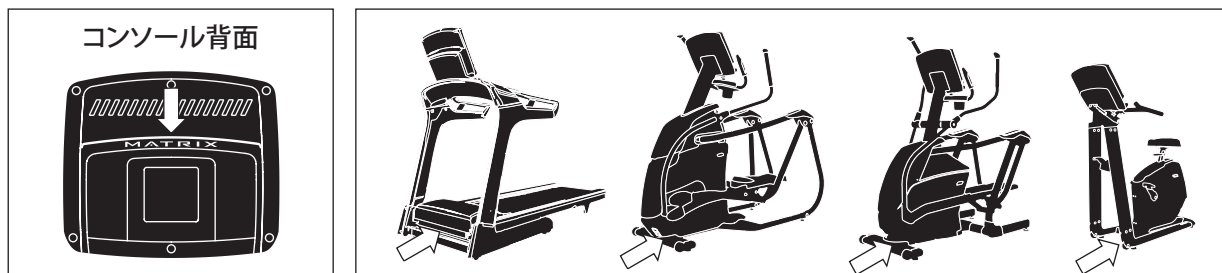
 電源を抜く	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長時間使用しないときは、電源を切って安全のため電源プラグを抜いてください。</li> <li>● お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。</li> <li>● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。</li> </ul>
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 屋外や半屋外、ほこりや湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。</li> <li>● 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。</li> <li>● お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。</li> </ul>
 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 移動するときは、電源を切って必ず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。</li> </ul>

# ご使用前の準備

## ■ シリアル番号の確認

シリアル番号は修理の際、必要となる番号です。

本製品を箱から取り出す際に、コンソールと本体にあるシリアル番号を確認し、裏表紙の記入欄に番号を控えてください。シリアル番号の位置は下記をご参照ください。



## ■ 初期設定 (XUR/XIR の場合)

初めて電源 ON/OFF スイッチを ON にすると、コンソールの初期セットアップが必要となります。

1. 言語を選択します。  
日本語の場合は「日本語 - 日本」を選択してください。



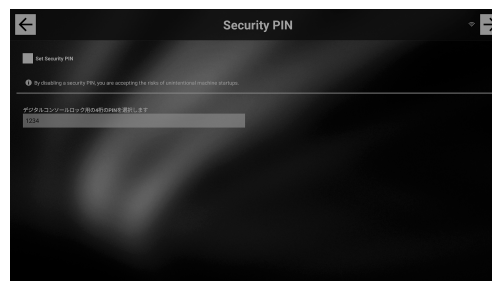
2. 日付と時刻を設定してください。  
※ 日付の形式：ユニット (単位)  
※ 時間の形式：時間帯 (通常は GUT+9:00 大阪、札幌、東京を選択))



3. Wi-Fi を設定します。(後から設定可能)
  - ① 検出された Wi-Fi のリストがディスプレイに表示されますので、利用可能なネットワークを選択してください。
  - ② Wi-Fi のパスワードを入力してください。
  - ③ Wi-Fi 接続が完了するとディスプレイ右上に Wi-Fi マークが表示されます



4. セキュリティーピンを設定します。  
セキュリティピンのチェックを外して、次へ進みます



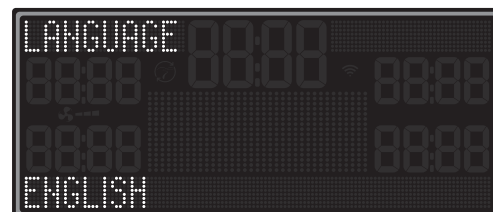
5. 本機に関する情報を設定します。  
シリアル番号 (コンソールとフレーム) を入力してチェックマークをタッチすると、初期設定は完了です。



## ■ 初期設定 (XR の場合)

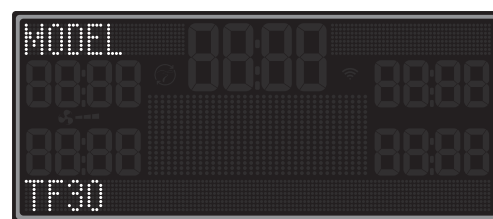
初めて電源 ON/OFF スイッチを ON にすると、コンソールの初期セットアップが必要となります。  
※電源スイッチが無いマシンもあります。

1. 言語 (Language) を設定します。アップ / ダウンボタンで英語 (English) を選択し、入力ボタンで確定します。  
※ 日本語には対応していません。



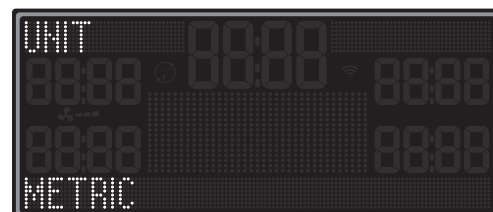
2. 下記の表から使用する機械の種類 (TYPE) とモデル (MODEL) をアップ / ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。

機械の種類 (TYPE)	モデル (MODEL)
トレッドミル (TREADMILL)	TF30
	T70
バイク (BIKE)	R50
	U50
エリプティカル (ELLIPTICAL)	E50



3. 単位 (UNIT) を選択して入力ボタンで確定すると、初期設定は完了です。

メートル法	METRIC
マイル法	STANDARD








※ 通常は、メートル法です。

# XUR/XIR コンソールとディスプレイ

## XUR/XIR コンソール

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。（例：XUR コンソール）



- **スタート (go) ボタン**   
このボタンを押すと 3 カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。（クイックスタート）
- **ユーザーボタン**   
登録したユーザーの選択や、新規ユーザーを追加できます（12 ページ参照）。
- **現在使用しているアカウント**   
現在使用しているアカウントを示します。
- **セッティングメニュー**   
Bluetooth のペアリング、Wi-Fi 設定、マシンの設定を編集できます。
- **イヤホンジャック**  
ヘッドホンなどを接続して動画の音声や、音楽などを聴くことができます。
- **オーディオイン**  
音楽プレーヤーなどを接続すると、スピーカーから出力されます。
- **USB ポート**  
スマートフォンなどの充電および音楽プレイリストの表示に使用します。
- **エコモードランプ**   
本製品を 15 分間操作しないまま放置すると、エコモードに入りディスプレイ表示を OFF します。（エコモードランプが点灯します）いずれかのボタンを押すと復帰します。

## ディスプレイ

XUR/XIR のディスプレイ部分の説明を以下に示します。

プログラムを開始すると下図の画面を表示します。いくつかの項目の設定値は、マネージャーモードの設定により変わります。マネージャーモードについての詳細は、36 ページをご参照ください。

### ●運動画面



#### ① ホームボタン

ホーム画面に戻ります。

#### ② 画面ロック

画面をロックします。再度押すとロックを解除します。

#### ③ Bluetooth 接続

Bluetooth の接続状態を表示します。

#### ④ ネットワーク強度

Wi-Fi の電波状態を表示します。

#### ⑤ セッティングメニュー

下記項目の設定を編集できます。(36 ページ参照)

- デバイスのペアリング
- Wi-Fi 設定
- マシンの設定

#### ⑥ 戻るボタン

現在の項目より、ひとつ前の項目に戻ります。

#### ⑦ 傾斜ボタン (トレッドミルのみ)

傾斜を 0.5%単位で表示します。レベルボタンもしくはキーパッドで調節できます。

#### ⑧ 速度ボタン (トレッドミルのみ)

使用者の走行速度 (走行面の移動速度) を 0.1km/h 単位で表示します。レベルボタンもしくはキーパッドで調節できます。

#### ⑨ 負荷ボタン (クロストレーナー、バイクのみ)

負荷 (ペダルの重さ) を調節できます。レベルボタンもしくはキーパッドで調節できます。

#### ⑩ クールダウンボタン

運動中に押すと、クールダウンを行いプログラムを終了します。

#### ⑪ 時間ボタン

プログラムの合計ワークアウト時間を変更できます。

## ⑫ ストップボタン

運動中にこのボタンを押すと、運動を一時停止し、運動の再開とプログラムの終了を選択できます。

## ⑬ 心拍数

心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

## ⑭ 最大心拍数

選択したユーザーの最大心拍数を表示します。

## ⑮ カロリー

使用者が走行中に燃焼したカロリーを1キロカロリー (kcal) 単位で表示します。

## ⑯ カロリー / 時

使用者が1時間の走行中に燃焼するカロリーを1キロカロリー (kcal) 単位で表示します。

## ⑰ ワット

ワットとは、仕事率や電力を表す単位です。  
ディスプレイ上のワットは、現在の速度・負荷から計算して何 W に相当するかを示します。  
※ 1W は毎秒 1J の運動を指し、1J は約 102g の物体を垂直方向に 1m 持ち上げるのに必要な仕事量です。

## ⑱ METS

厚生労働省が定めた、生活習慣病予防に対する新指標「METS」を速度・傾斜より計算して表示します。  
ディスプレイ上の METS は、現在の速度が何 METS (身体活動の強度を表す単位 = 運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるか) に相当するかを示します。

## ⑲ 経過時間

運動により経過した時間を分・秒 (または時・分) 単位で表示します。

## ⑳ 残り時間

残りの運動時間を分・秒 (または時・分) 単位で表示します。

## ㉑ タイム目標

プログラムに設定した運動時間を分・秒 (または時・分) 単位で表示します。

## ㉒ 現在時刻

現在の時刻を表示します。

## ㉓ KM

走行した距離を 0.01km 単位で表示します。

## ㉔ MI

走行した距離を 0.01 マイル単位で表示します。

## ㉕ ペース

1km を走行するのに必要な時間を分・秒単位で表示します。

## ㉖ 平均ペース

スタートから現在の時間まで 1km を走行するのにかかった平均時間を表示します。

## ㉗ 高さ (トレッドミルのみ)

ワークアウト時の高低差を示します。

## ㉘ 回転数 (バイク、クロストレーナーのみ)

現在のペダル の 1 分間の回転数を表示します。

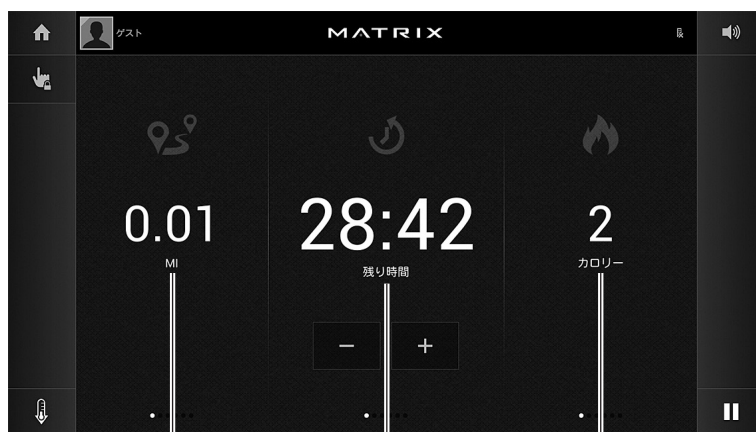
## ㉙ 速度 (バイク、クロストレーナーのみ)

使用者の走行速度を 0.1km/h 単位で表示します。

## ● シンプル画面

ホーム画面 (30 ページ参照) でシンプル画面のアイコンを押すと表示を切り替えます。

数値を大きく表示し、運動中でも確認しやすい画面です。画面の各項目に触れた状態で指を滑らせると表示を切り替えます。



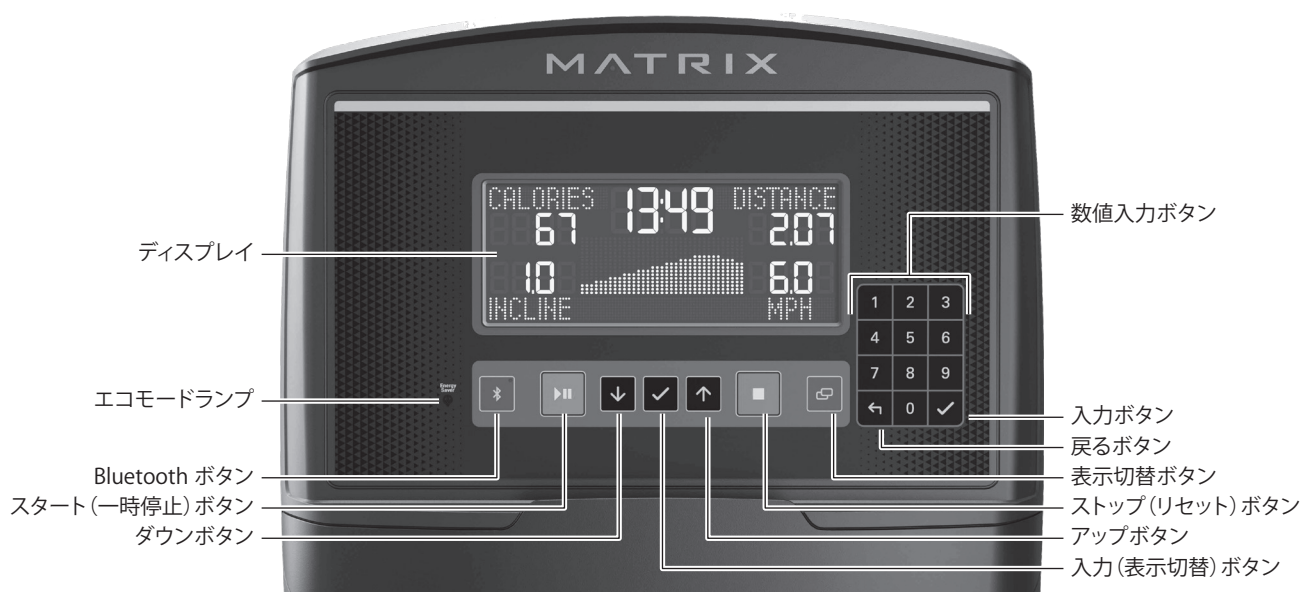
※1 トレッドミルのみ  
※2 クロストレーナー、  
バイクのみ

MI→KM→MPH→  
KPH→傾斜※1→高さ※1→  
回転数※2→現在の速度※2  
残り時間→  
タイム目標→  
経過時間→ペース→  
平均ペース→現在時刻  
カロリー→カロリー/時→  
ワット→METS→  
心拍数→最大心拍数

# XR コンソールとディスプレイ

## XR コンソール

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



### ○ スタート (一時停止) ボタン

このボタンを押すと、3 カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。運動中に押すと一時停止し、一時停止中に再度押すと運動を再開します。一時停止後 5 分経過すると、リセットしますのでご注意ください。

### ○ 入力ボタン

このボタンを押して各項目の値を確定します。

### ○ ストップ〔リセット（長押し）〕ボタン

運動中にこのボタンを押すと、一時停止し、そのまま 5 分間経過するとディスプレイがリセットされます。また、ストップボタンを長押しすると、同じくリセットされます。



警告

トレッドミルの場合は運動中に一時停止し、スタートボタンを押して運動を再開すると、速度が一時停止前の設定に再び戻ります。設定によっては運動再開時に速度が急激に上がり、思わぬ事故につながるおそれがありますので、リセット（ストップボタンを押すか安全キーを外す）するか、電源 ON/OFF スイッチを OFF にしてください。

### ○ アップ / ダウンボタン

プログラム選択、レベルの選択、入力項目（時間・体重）の数値を変更します。

### ○ 数値入力ボタン

各入力項目の設定値を選択できます。

### ○ 戻るボタン

現在の項目より、ひとつ前の項目に戻ります。

1	2	3
4	5	6
7	8	9
←	0	✓



警告

速度・傾斜の急激な変化により思わぬ事故につながるおそれがありますのでご注意ください。

### ○ Bluetooth ボタン

このボタンを押すと、別売りの Bluetooth 機器との同期を行います。

### ○ 表示切替ボタン

運動中にこのボタンを押すと、各項目の表示が切り替わります。

### ○ エコモードランプ

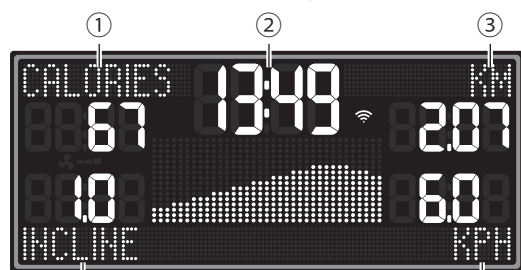
本製品を 15 分間操作しないまま放置すると、エコモードに入りディスプレイ表示を OFF します。（エコモードランプが点灯します）いずれかのボタンを押すと復帰します。



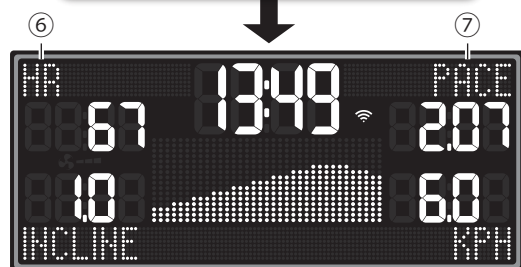
## ■ ディスプレイ

コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。

### トレッドミル ディスプレイ



カロリーと距離、心拍数とペースは、  
表示切替ボタンで表示切替



#### ① カロリー (CALORIES)

使用者が走行中に燃焼したカロリーを1キロカロリー (kcal) 単位で表示します。

#### ② 時間

走行により経過した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

#### ③ 距離 (KM)

走行した距離を 0.01km 単位で表示します。

#### ④ 傾斜 (INCLINE)

傾斜を 0.5%単位で表示します。

#### ⑤ 速度 (KPH)

使用者の走行速度（走行面の移動速度）を 0.1km/h 単位で表示します。

#### ⑥ 心拍数 (HR)

心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

#### ⑦ ペース (PACE)

1km を走行するのに必要な時間を現在の速度から計算し、分・秒単位で表示します。

#### ⑧ 回転数 (RPM)

現在のペダルの1分間の回転数を表示します。

#### ⑨ 負荷レベル (RESISTANCE)

ペダルの重さを表示します。

#### ⑩ ワット (WATT)

ワットとは、仕事率や電力を表す単位です。

ディスプレイ上のワットは、現在の速度・負荷から計算して何 W に相当するかを示します。

※ 1W は毎秒 1J の運動を指し、1J は約 102g の物体を垂直方向に 1m 持ち上げるのに必要な仕事量です。

#### ⑪ METS

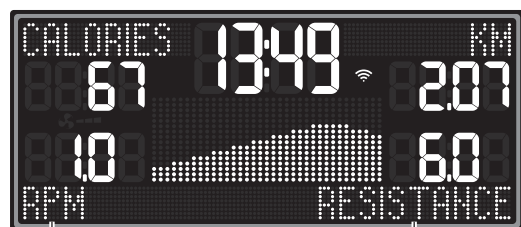
厚生労働省が定めた、生活習慣病予防に対する新指標「METS」を速度・傾斜より計算して表示します。

ディスプレイ上の METS は、現在の速度が何 METS（身体活動の強度を表す単位＝運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるか）に相当するかを示します。

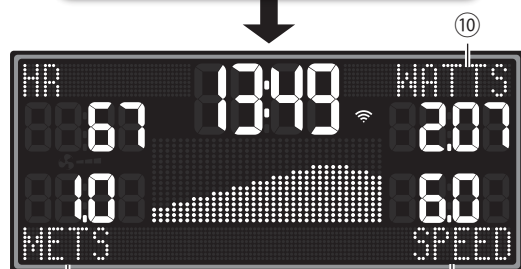
#### ⑫ 速度 (SPEED) クロストレーナー、バイクのみ

使用者の走行速度を 0.1km/h 単位で表示します。

### クロストレーナー / バイク ディスプレイ



カロリーと距離、心拍数とペースは、  
表示切替ボタンで表示切替



# 基本的な使い方 (クイックスタート)

## XUR/XIR の場合

XUR/XIR の基本的な使い方を以下に示します。各プログラムの説明は **17 ページ**をご参照ください。



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 すると左図の初期画面を表示します。  
※ 画面が表示されるまで、少し時間を要します。  
※ 電源スイッチが無いマシンもあります。
2. アームもしくはハンドルバーを握り、転倒に気を付けて運動できる姿勢をとってください。詳細はフレームの取扱説明書「基本的な使い方 (クイックスタート)」をご参照ください。
3. 表示言語と利用者の言語が違うときは、セッティングメニューからマシンの設定を選択し、言語選択から変更してください。(36 ページ参照)
4. 初期画面でスタート (go) ボタンを押すと、3 カウント後に運動を開始します。クロストレーナー、バイクの場合は、ペダルを漕ぎ続けないと一時停止となり、設定時間を超えるとリセットされますのでご注意ください。
5. 運動しながら、ハンドルバーのレベルボタンまたは運動画面のレベルボタンで速度、傾斜 (トレッドミル)、負荷レベル (クロストレーナー、バイク) を調節します。
6. 運動を終了するときは画面右下のストップボタンまたは画面左下のクールダウンボタンを押して終了します。運動後の疲労を軽減させるために、クールダウンを行ってから終了することをお勧めします。
7. 本製品に内蔵されたプログラムを使用する場合は、17 ページの「プログラムの使い方」をご参照ください。  
また、エンターテインメント機能については、30 ページの「ホーム画面のアイコンの機能について (XUR/XIR のみ)」をご参照ください。

## ■ XR の場合

XR の基本的な使い方を以下に示します。各プログラムの説明は **17 ページ** をご参照ください。



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 すると左図の初期画面を表示します。  
※ 初期画面が表示されるまで、少し時間を要します。  
※ 電源スイッチが無いマシンもあります。
2. アームもしくはハンドルバーを握り、転倒に気をつけて運動できる姿勢をとってください。詳細はフレームの取扱説明書「**基本的な使い方（クイックスタート）**」をご参照ください。
3. スタート（一時停止）ボタンを押すと、3 カウント後に運動を開始します。クロストレーナー、バイクの場合は、ペダルを漕ぎ続けないと一時停止となり、設定時間を超えるとリセットされますのでご注意ください。
4. 運動しながら、ハンドルバーのレベルボタンで速度、傾斜（トレッドミル）、負荷レベル（クロストレーナー、バイク）を調節します
5. 運動を終了するときは、ストップボタンを押して終了します。運動後の身体をクールダウンさせるために、クールダウンを行ってから終了することをお勧めします。
6. 本製品に内蔵されたプログラムを使用する場合は、**17 ページの「プログラムの使い方」**をご参照ください。

# ユーザー登録について (XUR/XIR のみ)

- ユーザー登録はネット接続の有無によって設定方法が異なります。
- ユーザーの体重、年齢、性別を登録すると消費カロリーやワットの計算をより正確なものに近づけます。
- 1台のマシンにゲストアカウントを除いた最大4アカウントを登録できます。
- 一度ユーザーを登録すれば、次回からは登録したユーザーを選択するだけで運動を始められます。
- ViewFit の xID アカウントを登録すると自動的に運動記録がサーバー上に記録されます。

## ■ ネットに接続しない場合

### ● XUR/XIR コンソールの場合

#### ユーザアカウントの追加について

1. 初期画面左上のユーザーボタンを押します。
2. ユーザーを追加を押します。
3. 名前、生年月日、性別、体重とユニット（メートル法）を入力します。
4. ユーザ情報を確認し、利用規約を同意（チェック）します。

ユーザーボタン



#### ユーザアカウントの削除について

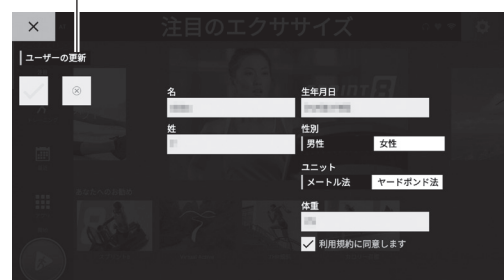
1. 初期画面左上のユーザーボタンを押します。
2. 削除したいユーザを選択します。

ユーザーボタン



3. 左上のユーザー削除ボタンを押します。

ユーザー削除ボタン



4. 左の削除ボタンを押してアカウントを削除します。





## ■ ネットに接続する場合

ネットに接続すれば、ViewFit を利用して自動的に運動記録をトラッキングできます。

### ● ViewFit (ビューフィット) とは

マトリックスフィットネスのマシンで運動したデータを、自動でサーバー上に記録するシステムです。データは専用モバイルアプリ、スマートフォンでいつでも閲覧することができ、自分で決めたゴールまでの達成度もわかります。

#### ViewFit のメリット

- 運動した時間や距離が日・週・月ごとに確認でき、運動を続けていく励みになります。
- fitbit などの人気アプリとも連動し、マシン以外の運動も取り込めます。
- 世界中の人と「チャレンジ」に参加し、ゴールへ向かって共に頑張ることができます。

#### ViewFit に必要なもの



Wi-Fi に接続できるパソコン  
またはタブレット/スマートフォン  
(XR コンソールのみ)

※ お客様のインターネットの接続環境や回線の混雑状況により接続できない場合があります。

### ● XUR/XIR での ViewFit 利用

Wi-Fi に接続した状態でユーザーの追加から xID を設定し、xID を設定したユーザーを選択し、ログインすることで運動したデータは自動でサーバーに登録します。

#### Wi-Fi 設定

Wi-Fi がつながっていない場合は 35 ページを参照し、設定してください。

#### xID でユーザー登録

ユーザー登録をすることで、下記の機能を利用できます。

- 性別・体重などの基本設定の保存
- フィットネスアプリとの連動
- 運動データの保存
- 天気を確認したい都市の登録
- SNS アプリの利用

#### xID アカウントが未登録の場合

xID をお持ちではない場合は xID アカウントを作成してから登録してください。

1. 画面左上のユーザーボタンを押します。

2. ユーザーを追加を押します。

ユーザーボタン



ユーザーを追加



3. ユーザー ID (数字 10 ～ 14 桁) を作成します。  
※ すでに使用されている番号は、登録できません。  
※ 1 桁目は、0 (ゼロ) 以外の数字にしてください。
4. メールアドレスを登録します。
5. パスコード (数字 4 桁) を作成します。
6. 名前、誕生日、性別、体重を選択します。
7. 単位を選択します。(通常は、メートル法です。)
8. 入力したユーザー情報を確認します。以上で、アカウント作成完了です。



### xID アカウントを登録されている場合

すでに xID アカウントをお持ちの場合はユーザー登録し運動を開始します。

1. 画面左上のユーザーボタンを押します。
2. ユーザーを追加を押します。
3. ログインを押します。
4. お持ちの xID とパスワードを入力し、右上の決定ボタンで確定し、ログインしてください。

### ユーザーボタン



### ユーザーを追加



### ログイン



### 決定ボタン



## ● ViewFit の記録を確認・共有する (XUR/XIR のみ)

### [ モバイルアプリのダウンロード ]

App store (iOS) または Google Play(Android) で「ViewFit」を検索し、モバイルアプリ (無料) をダウンロードします。画面下部より xID と 4 桁のパスコードを入力し、「サインイン」をクリックします。

初回ログイン時に表示されるホームクラブで「Japan」を選択します。(図 1)

#### ① チャレンジ

世界中のユーザーを対象に開催される様々なチャレンジに参加できます。内容、対象期間はチャレンジ毎に異なり、運動した距離やカロリーを他のユーザーと合算したり、競い合ったりします。

#### ② ワークアウト

直近のホライズンマシンでの運動や、提携デバイスでのアクティビティが表示されます。週単位や月単位での表示や、手動で追加 (サイクリングを 10km など) も可能です。

#### ③ ワークアウトを記録

ワークアウトの手動での追加は、こちらからも可能です。

#### ④ 接続されているアプリ

ViewFit と同期したいアプリ / デバイスを選択します。  
(アプリを選択すると、それぞれの設定画面へアクセスします)

#### ⑤ 目標センター

目標を設定し、達成度をチェックします。目標は回数 / カロリー / 時間 / 距離から選択できます。

#### ⑥ クラブフィード

ViewFit-japan を使って、他のユーザーがどれくらい運動しているかがわかります。自分の記録を表示させたくない場合は、設定の「プライバシー」を「プライベート」にします。

#### ⑦ 設定

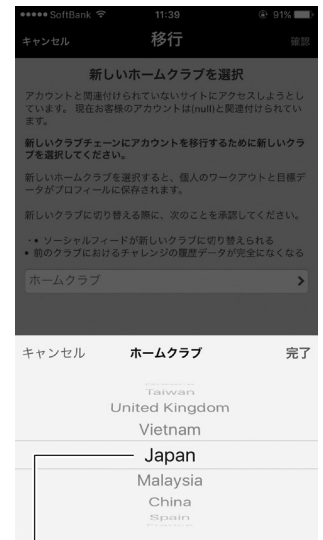
様々な設定を変更します。

**[マイプロフィール]** ご自分の名前や身長・体重、プロフィール写真などの変更。

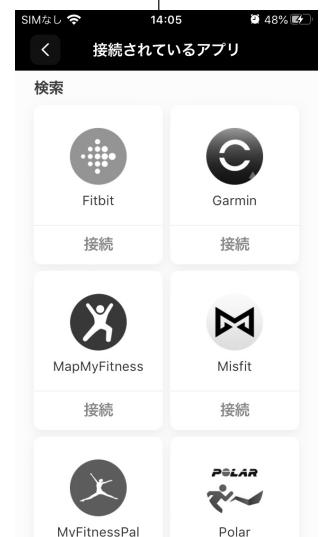
**[xID/ 設定]** xID やパスコードの変更。

**[プライバシー]** ご自分の記録を他のユーザーと共有したくない場合は「プライベート」をチェックしてください。

**[メール設定]** 登録したメールへの目標やシステム変更の通知。



ホームクラブ (図 1)  
「Japan」を選択



# プログラムの使い方

本製品は運動目標に応じた様々なエクササイズプログラムをご用意しています。  
使用できるプログラムはコンソールとフレームの組み合わせにより異なります。  
詳細は下記の表をご参照ください。



トレッドミルで運動される際は、自分の体力に合った速度、傾斜を選択してください。  
無理な速度、傾斜を選択するとおそれ事故につながるおそれがあります。

## ●利用可能なプログラム

機種	トレッドミル TF30/T70		クロストレーナー E50		バイク R50/U50	
	XR	XUR/ XIR	XR	XUR/ XIR	XR	XUR/ XIR
<b>TRAINING PROGRAMS (トレーニングプログラム)</b>						
Manual (マニュアル)	●	●	●	●	●	●
Rolling Hills (ローリングヒル)	●	●		●		●
Intervals / Resistance (インターバル / 負荷抵抗)			●	●	●	●
Intervals / Incline (インターバル / 傾斜)	●	●				
Constant Watts (固定ワット)			●	●	●	●
<b>GOALS PROGRAMS (ゴールプログラム)</b>						
Time (時間目標)		●		●		●
Distance (距離目標)		●		●		●
Calorie (カロリー目標)		●		●		●
<b>TARGET HEART RATE PROGRAMS (目標心拍数プログラム)</b>						
Incline (傾斜)		●				
Speed (速度)	●	●				
Resistance (負荷)			●	●	●	●
<b>SPRINT 8 PROGRAMS (スプリント 8 プログラム)</b>						
	●	●	●	●	●	●
<b>VIRTUAL ACTIVE PROGRAMS (バーチャルアクティブプログラム)</b>						
		●		●		●
<b>CUSTOM PROGRAMS (カスタムプログラム)</b>						
		●		●		●

## MANUAL (マニュアル)

このプログラムは、手動でお好みの運動時間、速度等運動条件を設定し、トレーニングできるプログラムです。速度および傾斜（トレッドミル）、負荷（クロストレーナー、バイク）は運動中いつでも変更可能です。運動時間を選択せずにスタートした場合は、クイックスタート（10～11ページ参照）となります。

### ●XUR/XIR の場合

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「マニュアル」ボタンを押します。
3. 各入力項目の値をタッチパネルで設定します。

トレッドミル	体重
	傾斜
	速度
	時間

クロストレーナー / バイク	体重
	負荷抵抗
	時間

4. スタート (go) ボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

### ●XR の場合

1. アップ/ダウンボタンで「MANUAL」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 各入力項目の値をアップ/ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。

トレッドミル	時間
	速度
	傾斜

クロストレーナー / バイク	時間
	負荷抵抗

3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

## ROLLING HILLS (ローリングヒル)

ローリングヒルは、丘の登り降りをイメージしたプログラムです。負荷が自動で変化します。（トレッドミルの場合は傾斜が自動で変化します）

プログラムが終了すると、クールダウンを行ってから停止し、運動結果をディスプレイに表示します。

### ●XUR/XIR の場合

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「ローリングヒル」ボタンを押します。
3. 体重、レベル、速度※、トレーニング時間をタッチパネルで設定します。
4. スタート (go) ボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

※ 速度はトレッドミルのみ。



## ●XR の場合

1. アップ/ダウンボタンで「ROLLING HILLS」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 時間、レベルをアップ/ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

クロス 트레이ナー / バイク (E50,R50,U50)																				
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
セグメント	負 荷																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	12	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	16	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	17	19	22	23	24	25
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	20	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	22	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	20	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	17	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	13	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	12	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	17	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	19	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	22	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	20	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	17	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	10	11	11	12	13	16	17	18

トレッドミル (T70)																				
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
セグメント	傾 斜																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5
4	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5
6	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
9	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
10	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	7	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12.5	13.5
11	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
12	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
13	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
16	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5

トレッドミル (TF30)																				
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
セグメント	傾 斜																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5
4	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5
6	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
9	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
10	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	7	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12
11	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12	12	12	12
12	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
13	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
16	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5

## ■ INTERVALS (インターバル)

インターバルでは、短い間隔で負荷（クロストレーナー、バイク）または傾斜（トレッドミル）が変化します。負荷または傾斜の変化および強弱をつけた運動をしたい方に、お勧めのプログラムです。

プログラムが終了すると、クールダウンを行ってから停止し、運動結果をディスプレイに表示します。

### ●XUR/XIR の場合

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「インターバル負荷抵抗」ボタンまたは「インターバル傾斜」ボタンを押します。
3. 体重、レベル、トレーニング時間をタッチパネルで設定します。
4. スタート (go) ボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

### ●XR の場合

1. アップ/ダウンボタンで「INTERVALS」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 時間、レベルをアップ/ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

クロス 트레이ナー / バイク (E50,R50,U50)																				
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
セグメント	負 荷																			
1	1	1	1	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	12
2	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	10	10	10	11	11	12	13	16	17	18
3	1	1	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	12
4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	10	11	11	12	12	14	16	18	18	20	22
5	1	1	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	12
6	5	6	6	7	8	10	10	11	11	12	12	14	14	16	16	18	22	22	23	24
7	1	4	4	5	6	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	11	12	14	16
8	6	6	7	10	11	12	12	14	16	17	18	20	22	23	24	24	25	28	29	30
9	1	4	4	5	6	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	11	12	13	16
10	6	6	7	10	11	12	12	14	16	17	18	20	22	23	24	24	25	28	29	30
11	1	4	4	5	6	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	11	12	13	16
12	6	6	7	10	11	12	12	14	16	17	18	20	22	23	24	24	25	27	29	30
13	1	4	4	5	6	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	11	12	13	16
14	4	5	6	6	8	7	10	10	11	11	12	12	14	14	16	17	18	20	22	23
15	1	1	1	4	3	5	5	5	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	12
16	1	1	1	4	3	5	5	5	6	6	6	7	7	7	10	10	10	11	11	12

トレッドミル (T70)																				
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
セグメント	傾 斜																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15

トレッドミル (TF30)																				
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
セグメント	傾 斜																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7.5	8	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12

## ■ CONSTANT WATTS (固定ワット)

固定ワットでは、設定した目標ワットを維持するよう、回転数に応じて負荷が変化します。

ペダルの回転数を上げると負荷が軽減され、回転数を下げると負荷が加わります。

これにより、設定したワットを維持します。

プログラムが終了すると、クールダウンを行ってから停止し、運動結果をディスプレイに表示します。

### ●XUR/XIR の場合

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「ワット固定」を選択します。
3. 体重、ワット、トレーニング時間をタッチパネルで設定します。
4. スタート (go) ボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

### ●XR の場合

1. アップ/ダウンボタンで「CONSTANT WATTS」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 時間、ワットをアップ/ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

## GOALS PROGRAMS (目標) [XUR/XIR のみ]

目標は、運動の目標（ゴール）を時間、距離、カロリーから選び、選択した目標を達成するプログラムです。

### ●TIME (タイム目標)

タイム目標は、時間目標（ゴール）を設定し達成するプログラムです。  
下記手順3で設定した目標を達成するとプログラムを終了します。

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「目標」ボタンを押します。
3. コース選択ボタンの「タイム目標」を選択します。
4. 各入力項目の値をタッチパネルで設定します。

トレッドミル	体重	速度	クロストレーナー/ バイク	体重	負荷抵抗
	時間目標	傾斜		時間目標	

4. スタート (go) ボタンを押すと3カウント後に運動を開始します。

### ●DISTANCE (距離目標)

距離目標は、距離目標（ゴール）を設定し達成するプログラムです。  
下記手順3で設定した目標を達成するとプログラムを終了します。

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「目標」ボタンを押します。
3. コース選択ボタンの「距離目標」を選択します。
4. 各入力項目の値をタッチパネルで設定します。

トレッドミル	体重	速度	クロストレーナー/ バイク	体重	負荷抵抗
	距離目標	傾斜		距離目標	

5. スタート (go) ボタンを押すと3カウント後に運動を開始します。

### ●CALORIE (カロリー目標)

カロリー目標は、カロリー目標（ゴール）を設定し達成するプログラムです。  
下記手順3で設定した目標を達成するとプログラムを終了します。

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「目標」ボタンを押します。
3. コース選択ボタンの「カロリー目標」を選択します。
4. 各入力項目の値をタッチパネルで設定します。

トレッドミル	体重	速度	クロストレーナー/ バイク	体重	負荷抵抗
	カロリー目標	傾斜		カロリー目標	

5. スタート (go) ボタンを押すと3カウント後に運動を開始します。



## THR（目標心拍数）プログラム

THR（Target Heart Rate）プログラムは、心拍数と連動したプログラムです。使用者が設定した目標心拍数を維持するよう、負荷、速度、傾斜（プログラムにより変化します）のいずれかが自動で変化します。プログラムが終了すると、クールダウンを行ってから停止し、運動結果をディスプレイに表示します。本プログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、チェストトランスミッター（25 ページ参照）を着用して行ってください。

プログラム名	変化する項目	該当機種
THR 傾斜	傾斜が自動で変化	TF30 (XIR)、T70 (XUR、XIR)
THR 速度	速度が自動で変化	TF30 (XR、XIR)、T70 (XR、XUR、XIR)
THR 負荷抵抗	負荷抵抗が自動で変化	E50 (XR、XUR、XIR)、R50 (XR、XUR、XIR)、U50 (XR、XUR、XIR)

### ●XUR/XIR の場合

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「目標心拍数」ボタンを押します。
3. コース選択ボタンの「THR 傾斜」、「THR 速度」、「THR 負荷抵抗」のいずれかを選択します。
4. 年齢、% 最大心拍数、トレーニング時間、体重、手順 3 で選択したコースに応じた最大傾斜、最大速度、最大負荷抵抗のいずれかをタッチパネルで設定します。
5. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。

### ●XR の場合

1. アップ/ダウンボタンで「THR」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 時間、目標心拍数をアップ/ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。



注意

設定した目標心拍数から 25 以上超えると、安全のためマシンが停止し初期画面に戻ります。

例) 40 歳の使用者が目標心拍数を 70%[(220-40)×70% =126] に設定した場合、心拍数が 151(126+25=151) になるとマシンが停止します。

※ 表示される心拍数はあくまで目安です。実際の数値と異なる場合があります。

## ■ 心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター

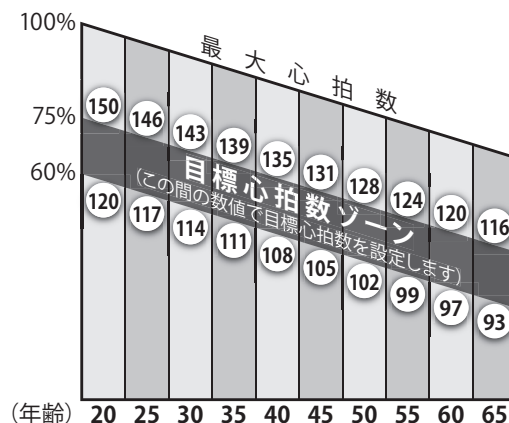
心拍数プログラムは、心臓への負担を考慮した心拍数コントロールプログラムです。

設定した目標心拍数を維持するように速度設定されます。目標心拍数はユーザーの年齢により異なります。(右図参照)

### 例) 42歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」より、自分の年齢と近い方の数字を確認します。

「40」の列の目標心拍数ゾーン 108 (60%) ~ 135 (75%) が、目標心拍数となります。



### 目標心拍数ゾーンについて

目標心拍数ゾーンは、年齢に応じた最大心拍数の百分率で計算します。

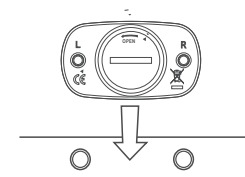
米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60 ~ 75% の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

## ● チェストトランスミッター (心拍数遠隔測定器)

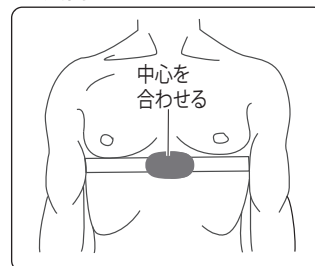
より正確な心拍数の計測をご希望される場合は、チェストトランスミッターの装着をお勧めします。両手が動かせるため、より自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。

1. チェストトランスミッター裏側の 2 個のゴム製電極 (右図参照) を、水で湿らせます。
2. チェスト心拍センサーを、「L」マークが左側になるようにベルトに取り付けます。
3. チェスト心拍センサーの中心を、胸骨のすぐ上または胸筋の真下に合わせて装着します。

▼裏側 この部分を水で湿らせます



▼表側



注意

- 正確かつ一定した計測値を得るために、正しく装着してください。装着状態により、正確な心拍数の計測ができなくなるおそれがあります。
- エクササイズ専用にご使用ください。心拍数測定機能は医療用の装置ではありません。さまざまな要因により、計測精度は異なります。

※ XUR/XIR コンソールに同梱されているチェスト心拍センサーは Bluetooth に対応しています。

## ■ SPRINT8 (スプリント 8)

スプリント 8 は、筋力増強、スピードアップ、成長ホルモン促進のためにデザインされた「ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT)」です。

「Ready,Set,Go! Synergy Fitness」の著者 Phil Campbell によると、本プログラム (1 回 20 分) を週 3 回行うことで、成長ホルモン促進、脂肪燃焼、筋力増強に効果がみられることが実証されています。

詳細は、[www.readysetgofitness.com](http://www.readysetgofitness.com) (英語のみ) をご参照ください。

### ・プログラムの流れ

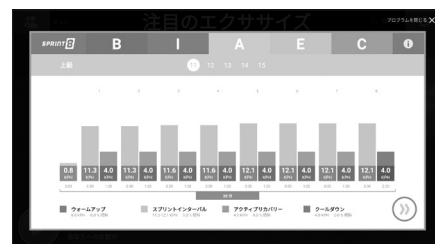


## ● XUR/XIR の場合

1. プログラム選択ボタンの「注目」ボタンを押します。
2. コース選択ボタンの「SPRINT8」ボタンを押します。
3. プ「初級」、「中級」、「上級」、「エリート」、「カスタム」の中からクラスを選択し、入力ボタンで確定します。



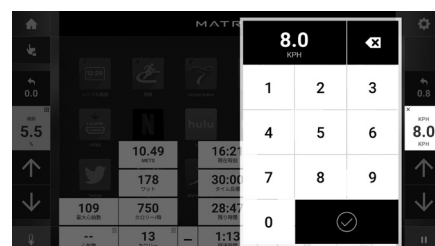
4. レベルを選択し、次へ (>) ボタンを押します。



5. プログラムの説明メディアを選択します。  
**メディアタイプ**
  - ・オーディオ：開発者のプログラム説明の音声流れます。
  - ・動画：開発者のプログラム説明の動画流れます。



6. 開始ボタンを押して、運動を開始します。
7. 画面右側の負荷抵抗ボタンを押すと、運動中でも負荷を調整できます。



## ●XR の場合

1. アップ/ダウンボタンで「SPRINT8」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. レベルをアップ/ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

クロス 트레이ナー / バイク (E50,R50,U50)																	
セグメント	ウォームアップ	1		2		3		4		5		6		7		8	クールダウン
時間 (秒)	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
2	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
3	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
4	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
5	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
6	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
7	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
8	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
9	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
10	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
11	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
12	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
13	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
14	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
15	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
16	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
17	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
18	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
19	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
20	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

トレッドミル (TF30,T70)																		
セグメント		ウォームアップ	1		2		3		4		5		6		7		8	クールダウン
時間 (秒)		180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	速度	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4
	傾斜	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	速度	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4
	傾斜	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
3	速度	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7.0	2.4	7.0	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4
	傾斜	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
4	速度	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4
	傾斜	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
5	速度	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4
	傾斜	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
6	速度	0.8	8.0	3.2	8.0	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
7	速度	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
8	速度	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
9	速度	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
10	速度	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
11	速度	0.8	11.2	4.0	11.2	4.0	11.5	4.0	11.5	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
12	速度	0.8	12.0	4.0	12.0	4.0	12.3	4.0	12.3	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
13	速度	0.8	12.8	4.0	12.8	4.0	13.1	4.0	13.1	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
14	速度	0.8	13.6	4.0	13.6	4.0	13.9	4.0	13.9	4.0	14.4	4.0	14.4	4.0	14.4	4.0	14.4	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
15	速度	0.8	14.4	4.0	14.4	4.0	14.7	4.0	14.7	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
16	速度	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8
	傾斜	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
17	速度	0.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8
	傾斜	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
18	速度	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8
	傾斜	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
19	速度	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8
	傾斜	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0
20	速度	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6
	傾斜	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0

## ■ バーチャルアクティブ [XUR/XIR のみ]

バーチャルアクティブは、画面の美しい映像とマシンの速度・サウンド・負荷までもが連動する次世代カーディオプログラムです。すべてのプログラムに対応しており、世界の街や国立公園の中等の景色を楽しみながら、時間を忘れて運動できます。

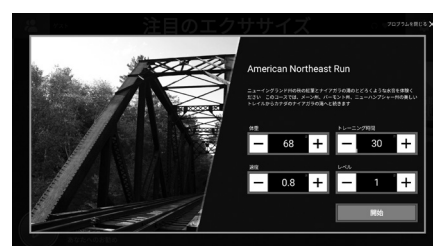
### ● 開始方法

バーチャルアクティブは、以下の手順でプログラムを開始します。

1. プログラム選択ボタンの「注目」ボタンを押します。
2. 画面を左右にスクロールして「VIRTUAL ACTIVE」のコースを選択します。
3. 体重、レベル、トレーニング時間、速度をタッチパネルで設定します。

※ 速度はトレッドミルのみ。

4. 画面下矢印 (← →) ボタンでお好みのコースを選択します。
5. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。
6. バーチャルアクティブプログラムを開始すると、右図のような画面を表示します。画面右下の矢印を押すとコントロールパネルが表示します。
7. 画面のレベルボタンまたはハンドルバーのレベルボタンを押すと、速度、傾斜 (トレッドミル)、負荷 (クロストレーナー、バイク) のレベルが調整できます。レベルを調整すると、連動して負荷グラフのラインが上下します。





# ホーム画面のアイコンの機能について(XUR/XIR のみ)

Web や SNS への接続。iPod や Android 端末の、音楽の再生、動画の視聴。

本製品は様々なエンターテインメント機能を、わかりやすいアプリケーション方式のインターフェイスで使用できます。

以下にエンターテインメント機能の使用方法を示します。

## ● ホーム画面

各アプリケーションはホーム画面から使用できます。

ホーム画面の使用したいアプリケーションのアイコンをタッチしてください。

ホーム画面のレイアウトは、マネージャーモードのアプリケーション (36 ページ参照) で編集できます。

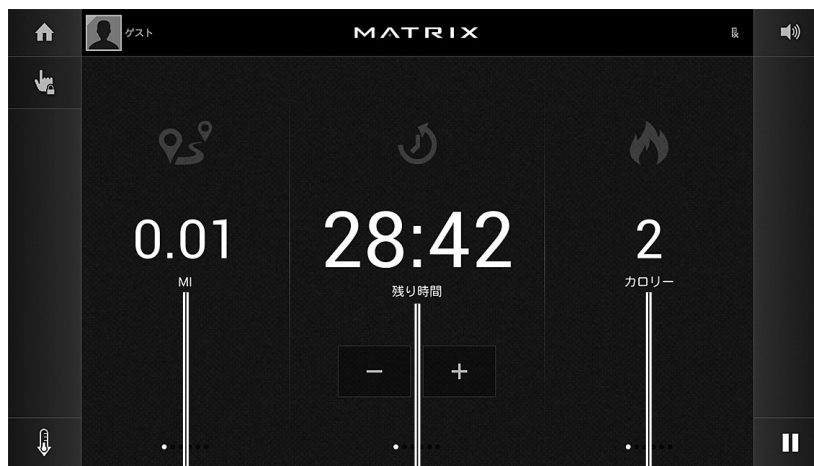
**ご注意：**アプリによってアカウントの登録、または月額のコストが発生する場合があります。詳しくはそれぞれのアプリの利用規約をご参照ください。



## ■ シンプル画面



数値を大きく表示し、運動中でも確認しやすい画面です。  
各項目をスワイプすると表示を切り替えます。



MI→KM→MPH→  
KPH→傾斜※1→高さ※1→  
回転数※2→現在の速度※2

残り時間→  
タイム目標→  
経過時間→ペース→

カロリー→カロリー/時→  
ワット→METS→  
心拍数→最大心拍数

※1 トレッドミルのみ  
※2 クロストレーナー、  
バイクのみ

## ■ 旅路



トラックの周回をイメージしたアプリです。

- ・周回数：現在の周回を1周 400m 単位で表示します。
- ・周回時間：現在の周回の経過時間を表示します。  
1周 (400m) するとリセットされます。
- ・ベストラップ：最も早かった周の時間を表示します。
- ・サークル：トラック走行をイメージした黄色いラインが  
走行距離に応じて引かれます。1周 (400m)  
するとリセットされます。



## Virtual Active

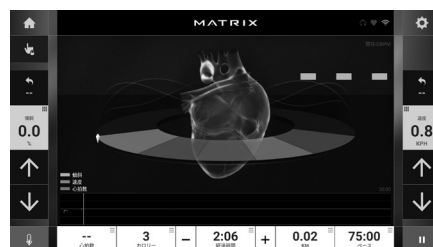


バーチャルアクティブは、画面の美しい映像とマシンの速度・サウンド・負荷までもが連動する次世代カーディオプログラムです。世界の街や国立公園の中等の景色を楽しみながら、時間を忘れて運動できます。

## 心拍数



運動中に、現在の心拍数に応じた運動強度を視覚的に確認することができます。



## トレーニングを変更



運動中に、別のプログラムに変更できます。

## マイメディア



マイメディアはユーザーの端末（スマートフォン、音楽プレーヤーなど）をマシンに繋いで、音楽を楽しむアプリです。

## HDMI



コンソールを HDMI ケーブルで接続することで、スマートフォンやタブレットの画面を鮮やかな大画面にミラーリングすることができます。アプリアイコンをタッチし、お使いのデバイスとコンソールを HDMI ケーブルで接続してください。

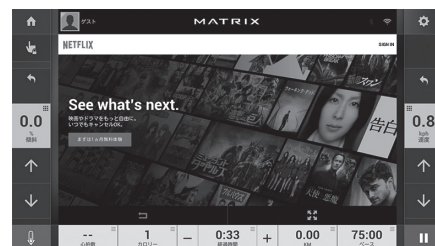
## NETFLIX



映像ストリーミングサービス NETFLIX をアプリで楽しむことができます。

アプリをタッチし、NETFLIX の ID (メールアドレス)、パスワードを入力すると、お好みの映像を視聴できます。

※ 有料サービス



## hulu+

hulu+ はアメリカ国内向け動画配信サービスのため、日本では視聴いただけません。  
日本の hulu アカウントは対応しておりません (2021 年 5 月現在)。ご了承ください。

## Spotify



音楽やポッドキャストを楽しめるストリーミングサービス Spotify を楽しむことができます。  
アプリアイコンをタッチし、各設定を入力してからご利用ください。

## Youtube



動画配信サイト Youtube をアプリで楽しむことができます。  
アプリをタッチするとカテゴリーが表示され、お好みの動画を視聴できます。

※ 速度が 3.2 km/h 以上のときは本アプリを選択できません。

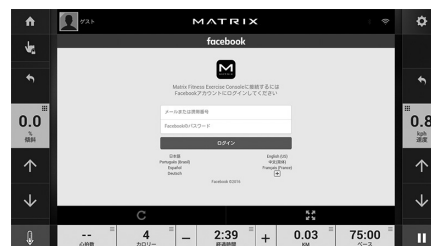


## Facebook



運動画面の Facebook アイコンを押して Facebook のアカウントを登録すると、運動中に友人の近況や投稿を閲覧できます。

※ 安全のため、運動中のコメントの投稿やシェアは制限しています。



## Twitter



運動画面の Twitter アイコンを押して、twitter のアカウントを登録すると、アプリケーションを開いてスクロールするだけで、自分がフォローしている人の話題・ユーモア・お役立ち情報などを楽しむことができます。

※ 安全のため、運動中のコメントの投稿やシェアは制限しています。



## ●xID との運動

xID でログインした状態で、Twitter アカウントにログインすると、運動終了時、運動結果を Twitter に投稿できます。投稿する場合は、運動結果表示画面右上の Twitter アイコンをタッチしてください。

	ウォームアップ	トレーニング	クールダウン	合計
経過時間	-	1:59	-	1:59
距離	-	0.12 km	-	0.12 km
カロリー	-	10	-	10
平均ペース	-	16:09	-	16:09
平均心拍	-	137 bpm	-	137 bpm
平均ワット	-	25	-	25
平均METs	-	2.38	-	2.38
平均消費カロリー	-	27	-	27
平均心拍数	-	137 bpm	-	137 bpm
最大心拍	-	157 bpm	-	157 bpm
最大ワット	-	28	-	28

## Instagram



運動画面の Instagram アイコンを押して Instagram のアカウントを登録すると、運動中に友人やフォロワーの状況や投稿を閲覧できます。

※ 安全のため、運動中のコメントの投稿やシェアは制限しています。



## MyFitnessPal



ダイエットに役立つアプリケーションで、毎日の摂取カロリー・消費カロリーを記録できます。食品データや運動データはその都度記録し、同じデータは選択式になるので、再度登録する必要はありません。

## 天気



最新の天気情報、7日先までの天気予報、雨雲レーダー、衛星画像を表示します。

またユーザー登録(12 ページ参照)をすることで、好みの都市を最大4箇所まで登録することができます。都市の登録方法は、下記に示します。

1. 「+ ロケーションを追加」を押して、世界地図を表示します。
2. 天気を確認したい都市を2回タップし、ピンをたてます。世界地図が見にくい場合は、虫眼鏡のアイコンで地図を拡大・縮小してください。
3. 「ロケーションを選択」を押して、ピンを立てた都市を登録します。



## Web ブラウザ

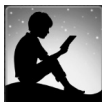


ネット情報を調べたり閲覧したりするアプリです。

1. ホーム画面の「Web ブラウザ」ボタンを押します。
2. 閲覧したいウェブのアドレスを入力して Enter を押します。

※ 速度が 3.0km/h 以上の場合は安全のためキーボードは使用できません。

## Kindle Reader



電子書籍 Kindle のサービスを楽しむことができます。アプリアイコンをタッチし、各設定を入力してからご利用ください。

※ 有料サービス

## Flipboard



さまざまなニュースやブログを本物の雑誌のような操作で読むことができるサービスです。

## PRESS READER



世界の新聞・雑誌を紙面イメージそのままの形で閲覧できるサービスです。

※ 有料サービス

# XUR/XIR セッティングメニュー

## Bluetooth、Wi-Fi の設定

Bluetooth のペアリング、Wi-Fi 設定、マシンの設定を編集できます。

### Bluetooth ペアリング

#### イヤフォン/ヘッドホン

1. 画面右上のセッティングメニューを押します。
2. Bluetooth ペアリングを押します。
3. ペアリングするイヤフォン/ヘッドホンの Bluetooth を ON します。
4. ディスプレイに表示されたスピーカー/ヘッドホンの中から接続するデバイスをタッチすると、同期を完了します。

#### 心拍数モニター

チェストトランスミッター (25 ページ参照) を設定します。

### Wi-Fi 設定

Wi-Fi を設定します。

1. 画面右上のセッティングメニューを押します。
2. Wi-Fi 設定を押します。
3. 検出された Wi-Fi のリストがディスプレイに表示されますので、利用可能なネットワークを選択してください。
4. Wi-Fi のパスワードを入力してください。
5. Wi-Fi 接続が完了するとディスプレイ右上に Wi-Fi マークが表示されます

セッティングメニュー





# マネージャーモード

## XUR/XIR の場合

本製品には「マネージャーモード」が付属しています。お客様のご利用環境に合わせ、各種設定のカスタマイズや各機能テストができます。

### ●設定方法

マネージャーモードの設定方法および項目一覧を以下に示します。

1. 初期画面右上のセッティングメニューボタンを押し、マシンの設定を選びます。
2. 変更したい項目をタッチパネルで選択します。
3. 各項目の値をタッチパネルで選択します。
4. 保存してマネージャーモードを終了する場合は、左上のホームボタンを押します。

分 類	項 目	初期値	範 囲	単 位	説 明
日付と時間の設定	自動日時設定	Check			自動で日時を設定します。
	日付	RTC Date	2000/01/01 ~ 2099/12/31	-	日付を設定します。
	日付の形式	日 / 月 / 年			日付の形式を設定します。
	時間	RTC Time	00:00:00 ~ 23:59:59	12 時間 / 24 時間	時間を設定します。
	時間の形式	12 時間	12 時間、24 時間	-	12 時間対応または 24 時間対応を設定します。
	時間帯	変更しないでください。			時間帯を設定します。
	言語を設定する	English (U.S.)	See Languages Table	-	デフォルトで表示したい言語を設定します。
	ユニット	メートル法	メートル法、ヤードポンド法		単位を設定します。
一般	累積距離	0	-	ml/km	累積距離を表示します。
	累積時間	0	-	時間	累積時間を表示します。
	スクリーンタイムアウト	30	15 ~ 120	秒	画面のタイムアウト時間を表示します。
	ソフトウェアのバージョン	-	-	-	ソフトウェアのバージョンを表示します。
	ファームウェアのバージョン	-	-	-	ファームウェアのバージョンを表示します。
	アプリのバージョン	-	-	-	アプリのバージョンを表示します。
トレーニング	一時停止時間	5 分	-	-	一時停止時間を設定します。
	クールダウン時間	5 分	-	-	クールダウン時間を設定します。
デフォルト設定	年齢	30	-	-	デフォルトで表示する年齢を設定します。
	体重	68	-	-	デフォルトで表示する体重を設定します。
	性別	男	男 / 女	-	デフォルトで表示する性別を設定します。
	デフォルトのウェブページ	google	-	-	デフォルトで表示するウェブページを設定します。
更新	更新を自動的に確認します	調整が必要な場合は、弊社のカスタマーサービスにご連絡ください。			
	USB から更新				
	更新をチェック				
ネットワーク設定	利用可能なワイヤレスネットワーク	-	-	-	Wi-Fi 接続を行います。
	Wi-Fi MAC アドレス	Hardware Specified	0.0.0.0.0.0 - 255.255.255.255.255	Byte.Byte.Byte. Byte.Byte.Byte In Hex	マシンの MAC アドレスを表示します。
天気	デフォルトの都市	-	-	-	デフォルトで天気を表示する場所を設定します。

分 類	項 目	初期値	範 囲	単 位	説 明
アプリケーション	アプリケーション設定	全て表示	移動、隠す、機能を無効、ロック	-	ホーム画面に表示するアプリケーションのセットアップを行います。 変更したいアプリケーションを押して、編集します。 保存を押して確定すると、ホーム画面に反映されます。
ハードウェア	バックライトの明るさ	100	0 ~ 100	-	バックライトの明るさを設定します。
	マスター音量	5	0 ~ 30	-	音量を調節します。
	Energy Saver/ 説明ビデオ	Energy Saver	Energy Saver/ 説明ビデオ		ErP から項目名変更 + 微修正 マシン非使用時の設定を変更します。 エコモードをオンにしない場合は、説明ビデオが流れます。
	Start After/ 開始時間	5 分	-		マシンを使用しないまま放置した際、エコモードまたは説明ビデオが流れ始める時間を設定します。
	キーサウンドを再生	Check	Check/ No Check		キーサウンドのオン・オフを設定します。
	Bluetooth FTMS 有効	Check	Check/ No Check		Bluetooth FTMS のオン・オフを設定します。
	トレーニングのカウントダウン音を再生	Check	Check/ No Check		カウントダウンオンのオン・オフを設定します。

## XR の場合

### ● 設定方法

マネージャーモードの設定方法および項目一覧を以下に示します。

1. **トレッドミルの場合:** 傾斜の+ボタンと速度の-ボタンを同時に長押ししてマネージャーモードに入ります。  
**バイク・クロストレーナーの場合:** アップ/ ダウンボタンを同時に長押ししてマネージャーモードに入ります。
2. 変更したい項目をアップ/ ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。
3. 各項目の値をアップ/ ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。
4. マネージャーモードを終了する場合は、ストップボタンを長押しします。

ENG 0	Display test (表示項目テスト)	ボタンの機能をテストします。
ENG 1	Hardware Test (ハードウェアテスト)	モーター、傾斜、心拍数センサーの機能をテストします。
ENG 2	Switch Function (機能調整)	P1 単位設定(Unit setting):メートル(Metrix) もしくはマイル(Standard) を表示します。
		P2 言語設定 (Language selection) : 上下のボタンで言語を変更し設定します。(日本語は非対応)
		P3 機種設定 (Machine selection) : 上下のボタンを使って使用しているマシン種類を選択します。
		P4 モデル設定 (Model selection) : 上下のボタンを使って使用しているマシンのモデルを選択します。
		P5 エコモード設定 (Energy mode selection) : エコモードのオン/ オフを設定します。
		P6 ファーストブット設定 (First Boot selection) : 出荷設定に戻ります。
ENG 3	Information (マシン情報)	累計使用時間 (Time) と距離 (Distance)
		LCB ソフトウェアのバージョンを表示します。
		UCB ソフトウェアのバージョンを表示します。
ENG 4	Set DAPI	こちらはエンジニア専用ですので変更しないでください。

# 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードが外れている。</li> <li>電源コードが断線している。</li> <li>電源コードが本体に正しく接続されていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードを確認してください。</li> <li>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。</li> <li>電源 ON/OFF スイッチを ON してください。</li> </ul>
● コンソールが点灯しない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。</li> </ul>	
● 速度・傾斜の調節ができない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボタン部分が壊れている。</li> <li>制御回路の故障、または断線。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カスタマーサービスにご連絡ください。</li> </ul>
● 心拍数の計測がおかしい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数センサーを両手で正しく握っていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数センサーを両手で正しく握ってください。</li> </ul>
● 本体設置時、がたつきがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>本製品を平坦な場所で使用していない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本製品は、平坦な場所でご使用ください。</li> <li>平坦な場所に設置してもがたつき場合は、<b>フレーム取説の「水平に調節」</b>に従って水平調節をしてください。</li> </ul>
● ディスプレイに「LUBE BELT」と表示された。(TF30 のみ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>LUBE BELT 機能によりトレッドミルがロックしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>フレーム本体の取扱説明書にある「LUBE BELT 機能について」</b>に従ってロックを解除してください。</li> </ul>
● 「LUBE BELT」を解除しても、またすぐに「LUBE BELT」が表示されてしまう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>先にストップボタンを押したため、簡易解除している可能性があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「LUBE BELT」を解除する際は、先にアップボタンを押してから、ストップボタンを同時押ししてください。</li> </ul>

各マシンの取扱説明書もあわせてご参照ください。

## ■ XUR/XIR コンソールソフトウェア更新について

本製品はお客様に常に最新のソフトウェアを体験いただけるように、ネット接続時にソフトウェアを自動更新する場合があります。

ディスプレイに右側の画面が表示された場合は自動更新していますので、更新が完了するまでしばらくお待ちください。

更新完了後はコンソールの初期設定が必要となります。

3 ページの「初期設定 (XUR/XIR の場合)」をご参照いただき、設定してください。

### Software Install

Installing Software

Update  
Status

OS  
Downloading

## 製品仕様

コンソール	XUR	XIR	XR
ディスプレイ	22インチタッチパネル	16インチタッチパネル	8.5インチ LCD
表示項目	カロリー/時間/経過時間/残り時間/ タイム目標/現在時刻/距離/傾斜/速度/ 心拍数/最大心拍数/ペース/回転数 (RPM)/ 負荷レベル/ワット/MET s /		カロリー/時間/距離/傾斜/速度/心拍数/ ペース/回転数 (RPM)/負荷レベル/ ワット/MET s /
プログラム	マニュアル/ローリングヒル/インターバル/ 固定ワット (EUR50のみ) / 目標 (時間、距離、カロリー) / 目標心拍数/ スプリント8/バーチャルアクティブ/カスタム		マニュアル/ローリングヒル/インターバル/ 固定ワット (EUR50のみ) / 目標心拍数/ スプリント8
Bluetooth対応	○		—
HDMIポート (ミラーリング機能)	○		—
スピーカー	○ (5W)		—
USB ポート	○		—
エンターテインメントアプリ	○		—
バーチャルアクティブ搭載	○		—
ViewFit対応	○		—
Polar心拍計対応	○ (Bluetooth)		○ (Bluetooth)
エコモード	○		○

## 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、地震等による故障
  - 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	XUR/XIR/XR-V2
シリアル番号	
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るとスムーズです)



#### 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  
**0120-557-379** 9:00~17:00  
(土日祝休み)

●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

