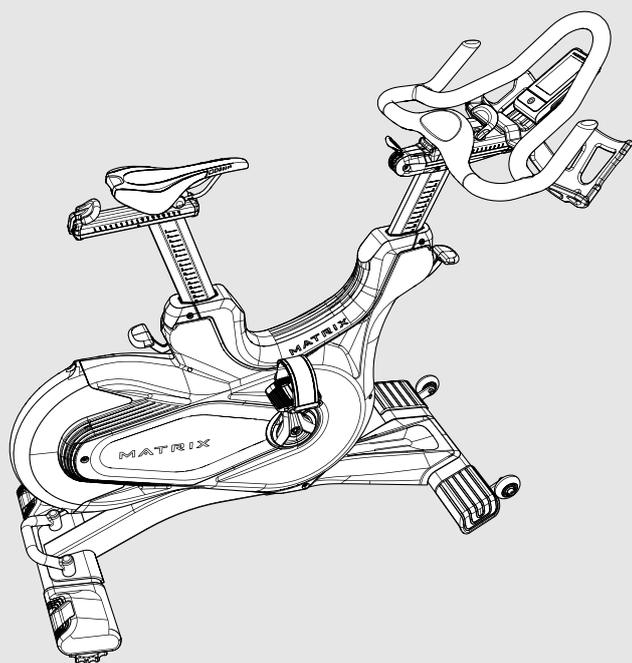


インドアサイクル

INDOOR CYCLE

CXP

取扱説明書



フィットネスバイク

もくじ

- 安全のために、必ずお守りください ..... 2
  - 警告記号の意味 ..... 2
  - ご使用前に ..... 2
  - ご使用時に ..... 3
  - ご使用前の点検 ..... 3
  - ご使用場所 ..... 3
  - お手入れと保管 ..... 3
- 梱包内容 ..... 4
- 組立方法 ..... 5
  - 組立手順 ..... 5
- 各部の名称 ..... 9
- 移動と保管 ..... 10
  - 移動 ..... 10
  - 保管 ..... 10
- ご使用前の準備 ..... 11
  - 水平に調節 ..... 11
  - 正しい姿勢 ..... 11
  - シートの調節 ..... 12
  - ハンドルバーの調節 ..... 13
  - ペダルの調節 ..... 13
  - シリアル番号の確認 ..... 14
  - コンソールの初期設定 ..... 14
- 負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキ ..... 16
  - 負荷調節レバー ..... 16
  - 緊急停止ブレーキ ..... 16
- コンソールについて ..... 17
  - コンソールの各名称 ..... 17
  - ユーザー登録について ..... 18
  - ViewFit の記録を確認・共有する ..... 21
- 基本的な使い方 (クイックスタート) ..... 22
- プログラムの使い方 ..... 23
  - ワークアウト (エクササイズの設定) ..... 23
  - 目標 (ターゲット) トレーニング ..... 23
  - 目標 ..... 26
  - インターバル ..... 27
  - ペース ..... 27
  - スプリント 8 ..... 28
  - 目標心拍数 ..... 28
  - FTP ..... 29
  - 最大 HR テスト (最大心拍数テスト) ..... 29
- マネージャーモード ..... 30
- お手入れ ..... 33
  - 日常 (毎回の使用時) ..... 33
  - 毎週 ..... 33
  - 毎月 ..... 33
- 故障かな?と思ったら ..... 34
  - 製品に関するよくある質問 ..... 34
- 製品詳細 ..... 35
  - 寸法図 ..... 35
  - 製品仕様 ..... 35

特長

- 充実した目標 (ターゲット) トレーニングと LED カラーライトが、運動目標達成をサポート。
- マグネット負荷で素早くスムーズな調節と静音性を実現。

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、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、フィットネスバイクです。

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、必要となし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

本取扱説明書では、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。
 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。

## ご使用前に

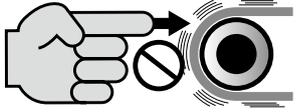


 改造禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。</li> </ul>
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</b></li> <li>● 本製品を他の用途に使用しないでください。</li> <li>● 本製品を 2 人以上で使用しないでください。本製品は 1 人用のトレーニングマシンです。</li> <li>● 体重 158kg を超える人は使用しないでください。</li> <li>● 本製品を回転部分に巻き込まれそうな服装で使用しないでください。</li> </ul> 
 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>本製品を止める場合は、徐々に速度を落とすか、緊急停止ブレーキを押してフライホイールを停止させてください。本製品は、ペダルとフライホイールが連動しているため空回転はしません。</b></li> <li>● 本製品は取扱説明書に従って正しくご使用ください。</li> <li>● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● ご使用前に、組立て箇所<sup>①</sup>に緩みがないか必ず確認してください。</li> </ul>

## ご使用時に



**警告**

 禁止	<p>● <u>車輪やベルトなどの駆動部・回転部に物や指を近づけない</u> <u>ください。</u></p>  <p>● 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。</p> <p>● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。</p> <p>● 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。</p> <p>● 本製品は手で漕がないでください。</p> <p>● ペダルを逆回転させる使用はしないでください。</p>
 強制	<p>● 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・回転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。</p> <p>● 乗り降り、運動するときはハンドルバー（9ページ参照）を握ってください。</p> <p>● 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。</p>

## ご使用前の点検



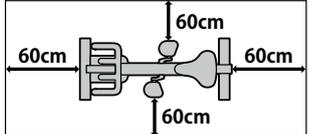
**警告**

 強制	<p>● ご使用前に必ず接地部のがたや組立部の緩みがないか確認し、調節してください。</p> <p>● ご使用前に必ず各調節レバーの締付けを確認してください。</p>
--------	---

## ご使用場所



**注意**

 禁止	<p>● 本製品を屋外では使用しないでください。本製品は室内用です。</p> <p>● 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。</p> <p>● 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。本体内部に水滴などが浸入し、故障の原因となるおそれがあります。</p>
 強制	<p>● 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。</p> <p>● 周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。</p> <p>● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。</p> 

## お手入れと保管



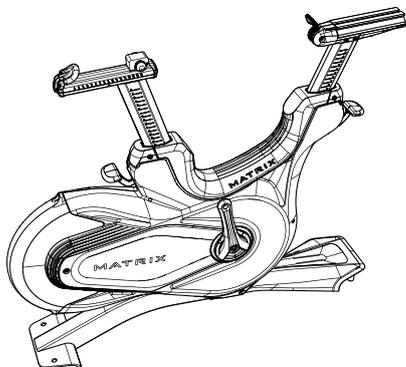
**注意**

 禁止	<p>● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。</p> <p>● 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。</p> <p>● お手入れにアルコールや中性洗剤などを使用しないでください。水を浸した布をご使用ください。</p>
 強制	<p>● 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。</p>

# 梱包内容

本製品をご購入時は、分解された状態で箱に梱包されています。  
本製品は重量が 58kg あるため、開梱および組立ての際は 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。  
梱包内容がすべて揃っていることを確認してください。

本体×1



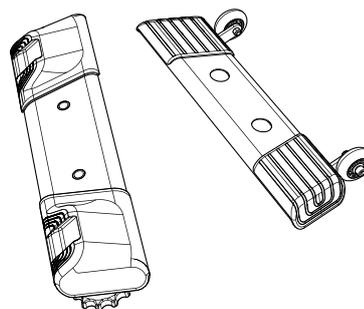
コンソール×1



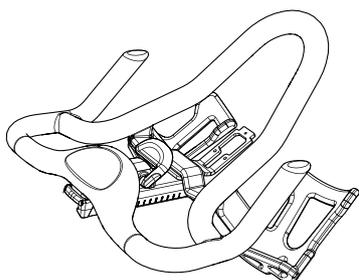
シート×1



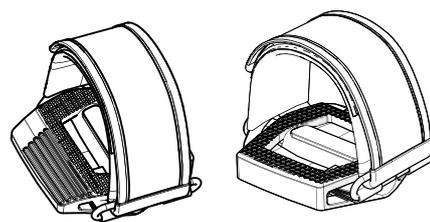
フロントベースフレーム×1  
リアベースフレーム×1



ハンドルバー×1



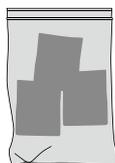
ペダル×2



移動用ハンドル×1



ハードウェアキット×1式(袋)



取扱説明書×1



※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

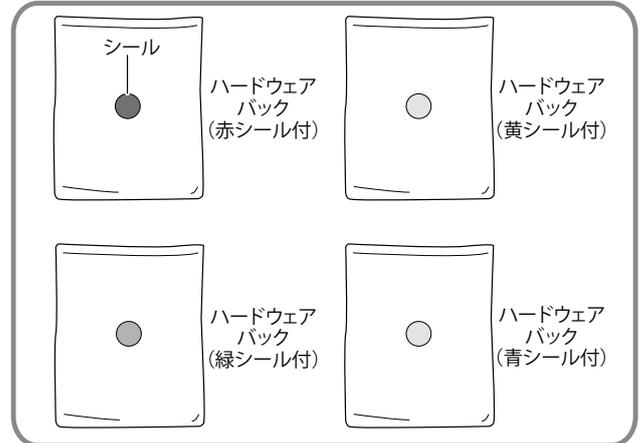


- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、機械の故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては2人以上で行うことをお勧めします。
- 組立部品で指などを挟まないようにご注意ください。

本製品は、組立手順に応じた部品を、4つのハードウェアバックに分けて梱包しています。ハードウェアバックそれぞれに、赤、黄、緑、青のシールが貼ってありますので、組立手順をよくお読みいただき、手順に沿って開封してください。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。

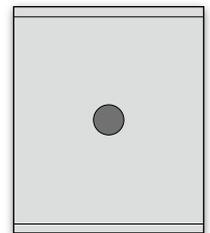
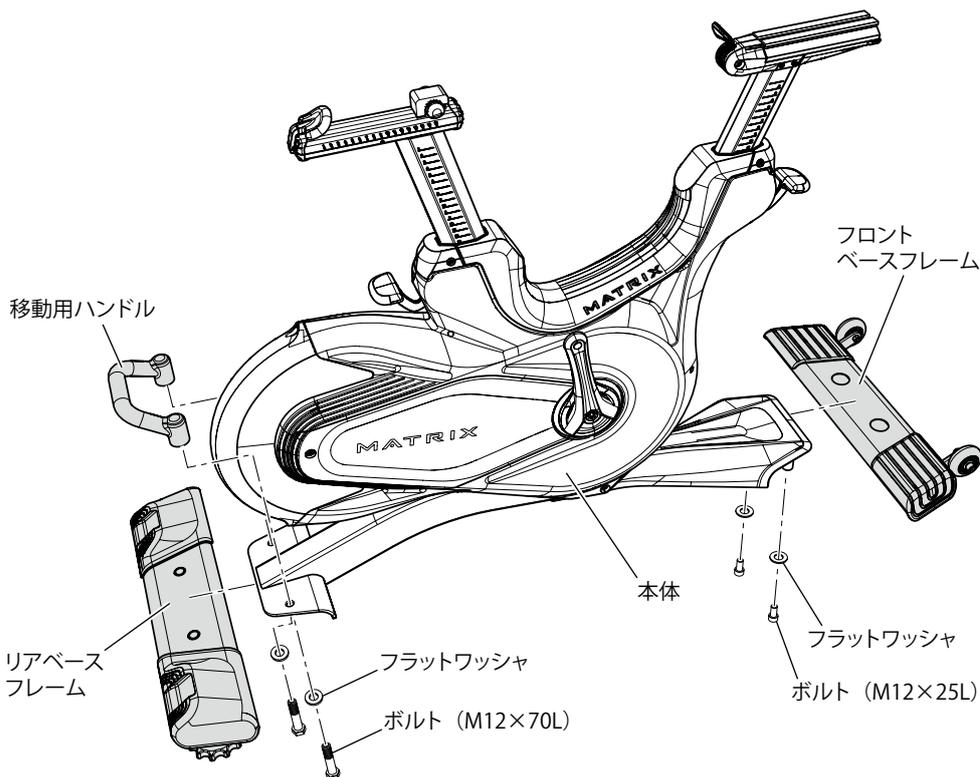
## ●組立に必要な工具

- 3mm/5mm/10mm 六角棒レンチ
- 平スパナ (15mm/17mm 325L)
- プラスドライバー



## 組立手順

1. ハードウェアバック (赤シール付) を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. 本体にフロントベースフレームを取り付け、ボルト (M12 × 25L) ・フラットワッシャ (各2個) で固定します。
3. 本体に移動用ハンドルとリアベースフレームを取り付け、ボルト (M12 × 70L) ・フラットワッシャ (各2個) で固定します。

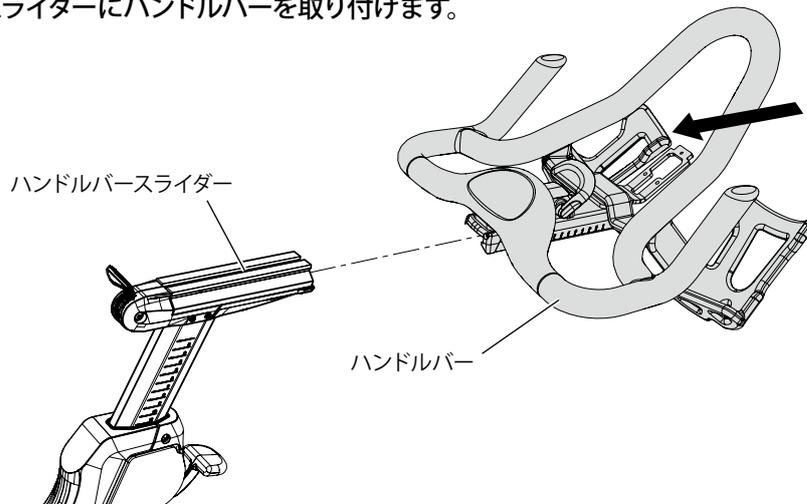


ハードウェアバック (赤シール付) 開封

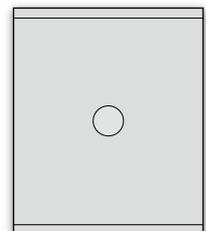
### 内容

- ボルト (M12×25L) ×2
- フラットワッシャ ×4
- ボルト (M12×70L) ×2

**2** 1. ハンドルバー-sliderにハンドルバーを取り付けます。



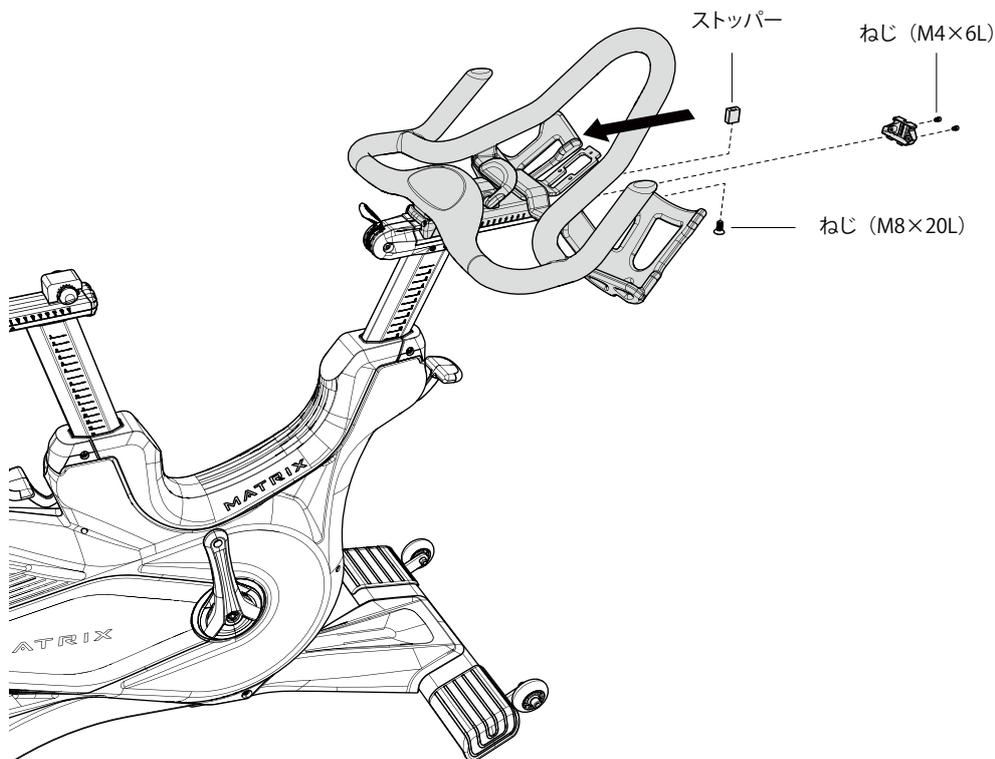
- 3**
1. ハードウェアバック (黄シール付) を開封し、ねじなどを取り出します。
  2. ハンドルバー-sliderにストッパーを取り付け、ねじ (M8 × 20L) で固定します。\*
  3. ハンドルバー-sliderカバーを、ねじ (M4 × 6L) (2個) で固定します。\*
- ※ 締めすぎに注意してください。



ハードウェアバック  
(黄シール付)開封

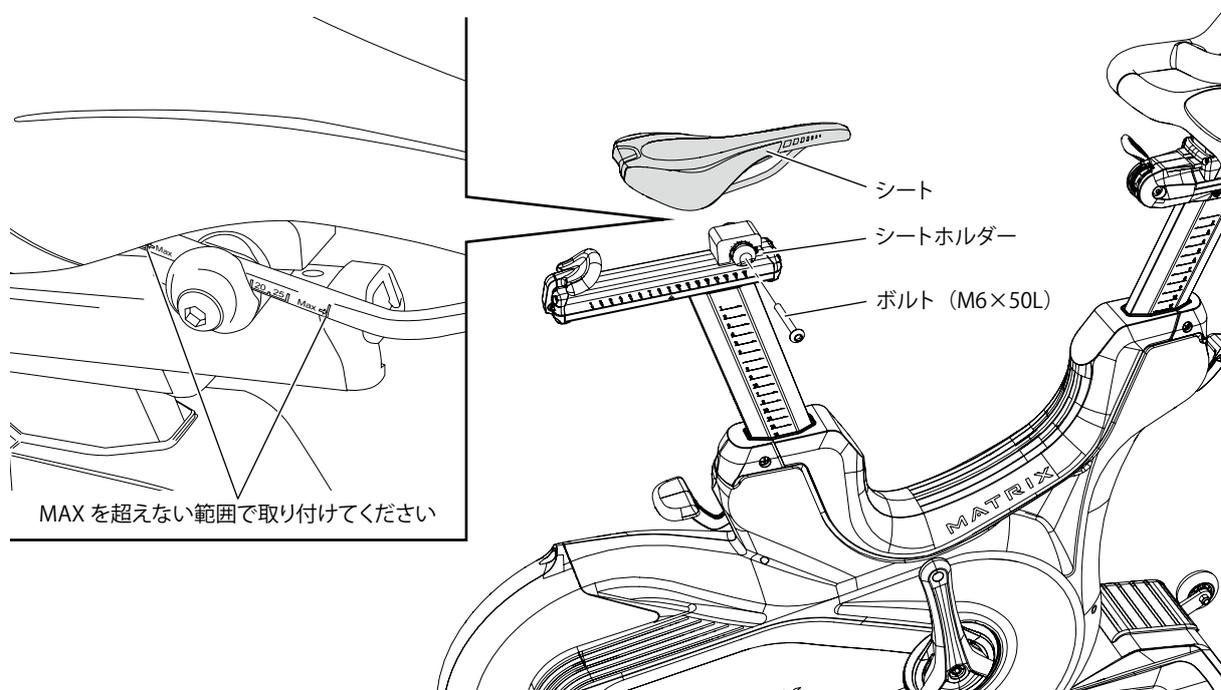
内容

-  ねじ (M8 × 20L) × 1
-  ねじ (M4 × 6L) × 2
-  ハンドルバー-slider  
カバー × 1
-  ストッパー × 1



4

1. シートホルダーにあらかじめ取り付けられているボルト (M6 × 50L) を取り外します。
2. シートホルダーにシートを取り付け、取り外したボルト (M6 × 50L) で固定します。



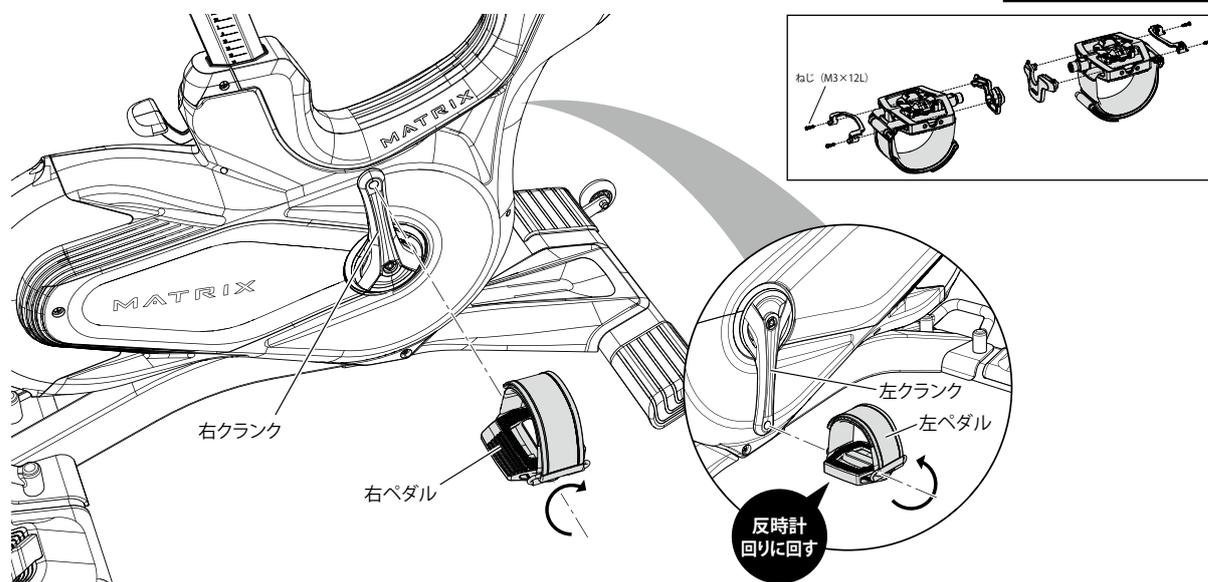
5

1. ハードウェアバック (青シール付) を開封し、右図のように部品をねじ (M3 × 12L) (4 個) で固定します。
2. 左ペダルを左クランクに取り付け、レンチでしっかりと締め付けます。レンチは反時計回りに回してください。
3. 右ペダルを右クランクに取り付け、レンチでしっかりと締め付けます。レンチは時計回りに回してください。

ハードウェアバック  
(青)開封

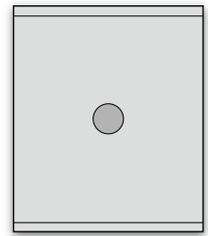
内容

ねじ (M3×12L) × 4



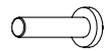
6

1. ハードウェアバック (緑シール付) を開封し、ねじを取り出します。
2. コンソールをコンソールホルダーに取り付け、ねじ (M4×10L) (2個) で固定します。
3. ハンドルバーから出ているケーブルをコンソールカバーに通し、コンソールに繋がります。
4. コンソールカバーをコンソールホルダーに取り付け、配線を挟まないように細心の注意を払いながら、ねじ (M4 × 10L) で固定します。

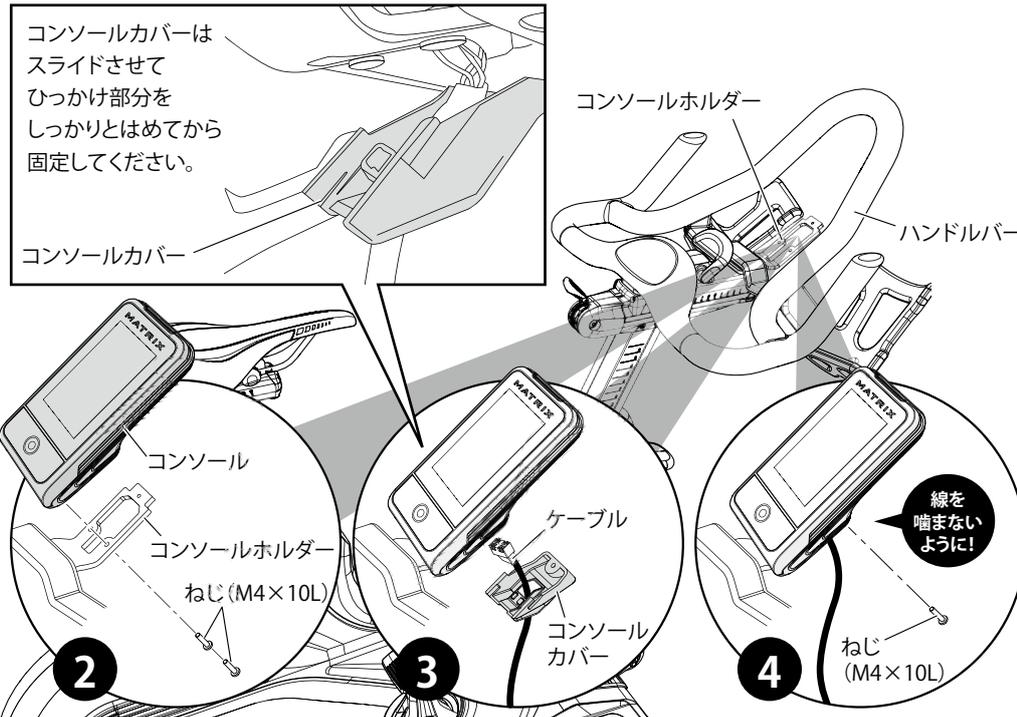


ハードウェアバック (緑シール付) 開封

内容

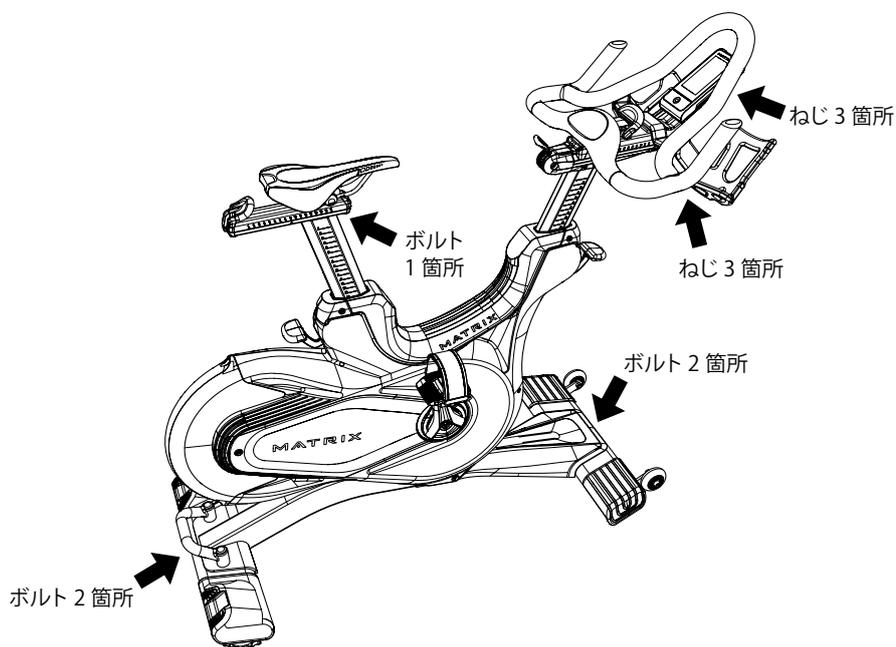


ねじ (M4×10L) × 3



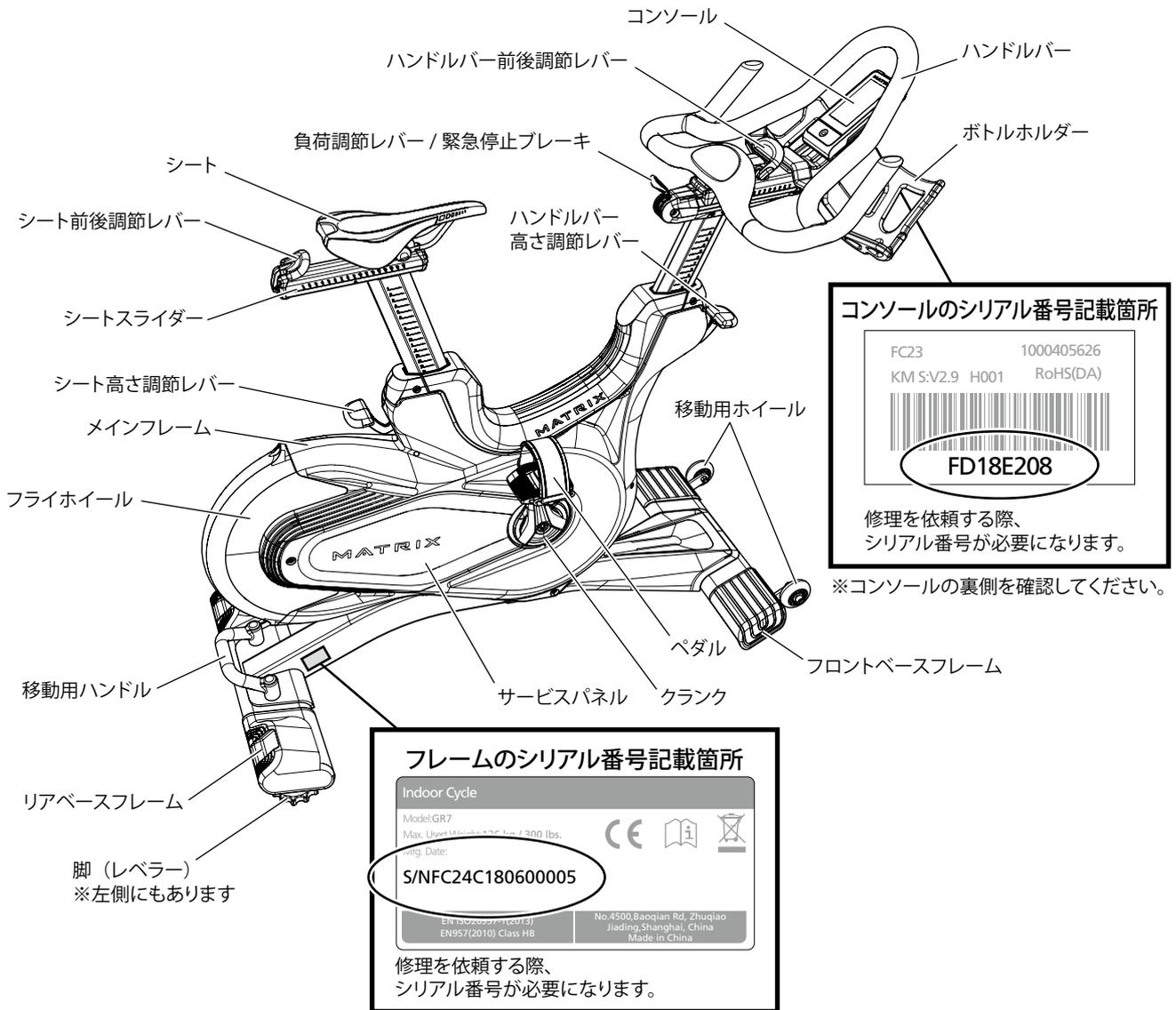
7

1. すべての取り付けが完了したら、各取付部にぐら付きがないか確認します。以上で完成です。



# 各部の名称

以下に各部の名称を示します。



# 移動と保管

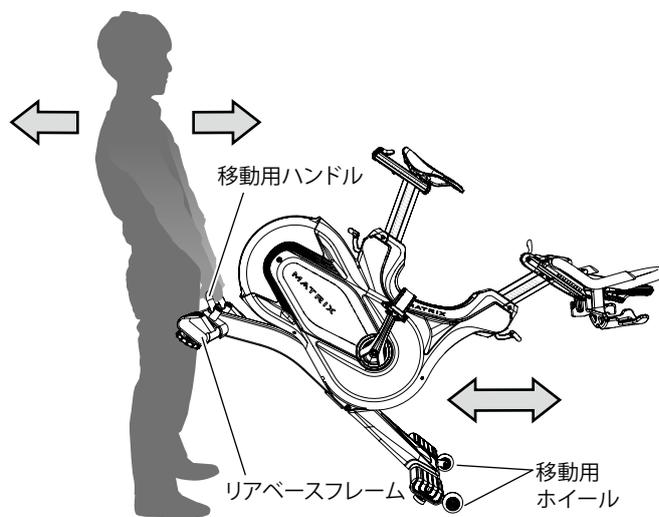
## 移動

本製品に取り付けている移動用ホイールを使用して移動します。

1. 移動用ハンドルをしっかり持ちます。
2. 後ろ側を浮かせた状態で移動します。



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。



## 保管

本製品を保管する際は、下記事項にご注意ください。



注意

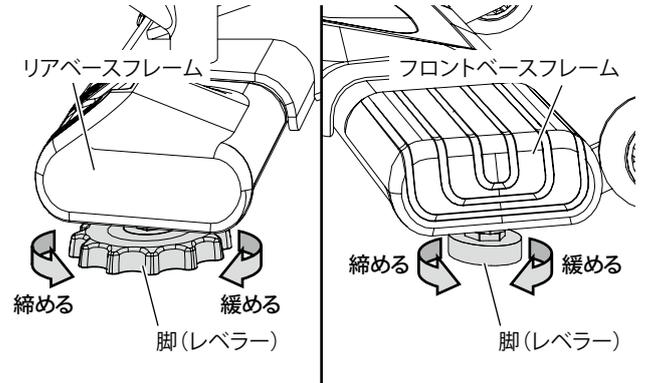
- 長時間使用しない場合は、安全な場所に保管してください。特にお子様やペットが触れないようにご注意ください。
- 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

# 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、本機ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。

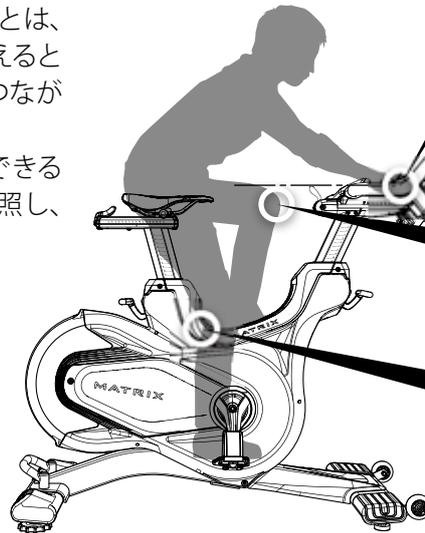
1. 本製品を使用場所に設置します。
2. ベースフレームに取り付けた脚(レベラー) (4箇所) を回して上げ下げします。



## ■ 正しい姿勢

正しい姿勢で運動することは、快適で効果的な運動が行えると同時に、けがの予防にもつながります。

右図のような姿勢で使用できるよう、次ページ以降を参照し、調節してください。



### ハンドルバー高さ

- ・シートと同じ高さ、またはシートよりやや上に調節

### シート前後位置

- ・両方のペダルを水平（両方のペダルが同じ高さ）にしたとき、前に出ている足の膝の真下にペダルがくるように調節

### シート高さ

- ・本製品の横に立ち、太ももが床面と水平になるように持ち上げ、もも上面と同じ高さくらいにシート高さを合わせる
- ・ペダルが一番下のときにひざが軽く曲がる

## ■ シートの調節



警告

- ・ ご使用前に必ず各調節レバーのロックを確認してください。ロックが不十分な場合、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- ・ 各部の調節が完了したあとは、必ず各調節レバーの締付けを確認してください。

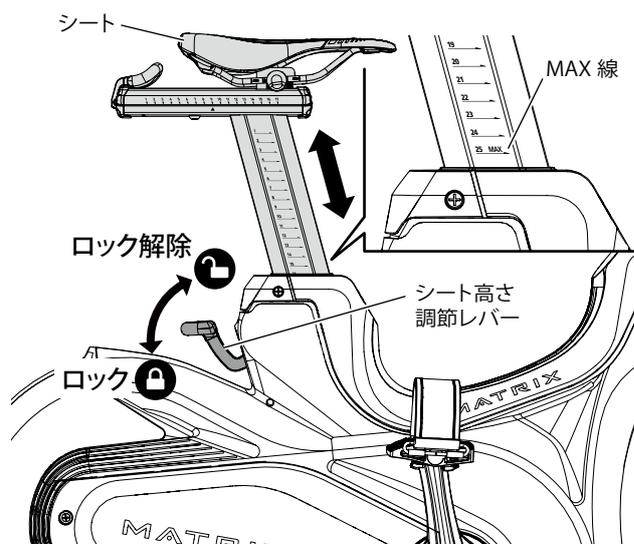
### ● シート高さの調節



警告

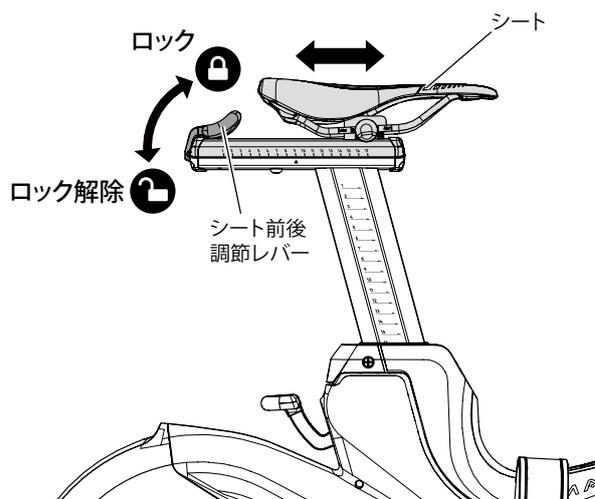
シート高さを支柱の MAX 線を超えて調節しないでください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

1. シートをしっかりと持ちながら、シート高さ調節レバーのロックを解除します。
2. シート高さ調節レバーを押し上げながら、適切なシート高さに調節します。
3. 調節が完了したら、シート高さ調節レバーをロックします。
4. シート高さ調節レバーが完全にロックされているか確認します。



### ● シート前後位置の調節

1. シート前後調節レバーのロックを解除します。
2. シートを前後にスライドさせ、適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、シート前後調節レバーをロックします。
4. シート前後調節レバーが完全にロックされているか確認します。



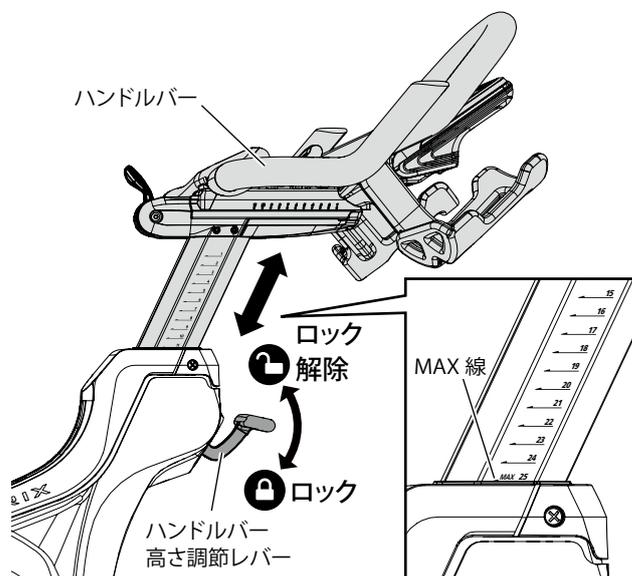
## ■ ハンドルバーの調節

### ● ハンドルバー高さの調節



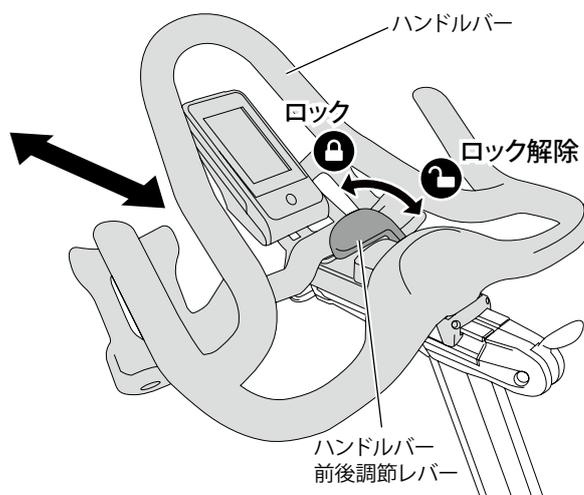
ハンドルバー高さを支柱の MAX 線を超えて調節しないでください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

1. ハンドルバーをしっかりと持ちながら、ハンドルバー高さ調節レバーのロックを解除します。
2. ハンドルバー高さ調節レバーを押し上げながら、ハンドルバーの高さを適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、ハンドルバー高さ調節レバーをロックします。
4. ハンドルバー高さ調節レバーが完全にロックされているか確認します。



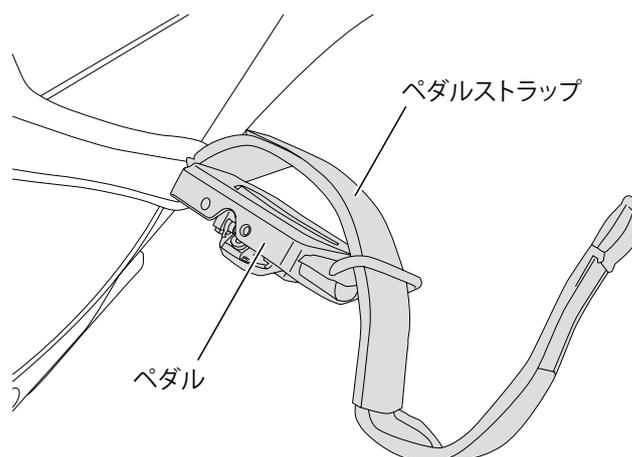
### ● ハンドルバー前後位置の調節

1. ハンドルバー前後調節レバーのロックを解除します。
2. ハンドルバーを前後にスライドさせ、適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、ハンドルバー前後調節レバーをロックします。
4. ハンドルバー前後調節レバーが完全にロックされているか確認します。



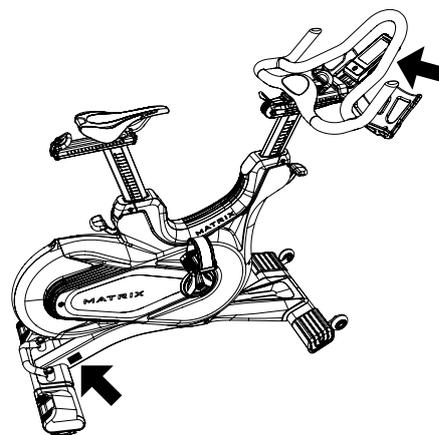
## ■ ペダルの調節

ペダルストラップをお好みの長さに調節してください。



## ■ シリアル番号の確認

シリアル番号は修理の際に必要となります。  
本製品を箱から取り出すときに、コンソール裏側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、右図または 9 ページを参照してください。



## ■ コンソールの初期設定

CXP インドアサイクルのコンソールは、電池や電源不要のセルフパワー式コンソールです。  
エクササイズ中に回転数 (RPM) を 77 以上でペダルを漕ぎ続けることで、コンソールのバッテリーが充電されます。

初めて利用するときはバッテリーが充電されていません。初期設定やエクササイズプログラムの実行には、ペダルを漕ぎ続けた状態で行ってください。バッテリーが充電されていない状態でペダルを止めると、コンソールの電源がオフになります。

1. ペダルを漕いで、電源を起動します。  
バッテリーが充電されていない場合は、初期設定中、エクササイズ中は常にペダルを漕ぎ続けてください。

2. [言語設定]  
初期設定画面 ( 外国語表記 ) のスクリーンを上下にスクロールし、使用する言語をタッチします。日本語を使用する場合は、「日本語 - 日本」を選択してください。



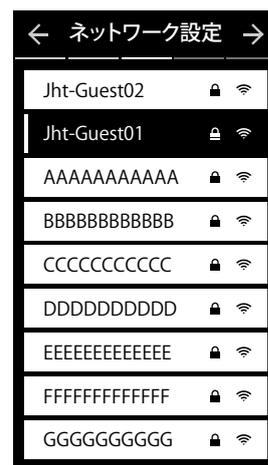
3. [機能設定]  
「アセットマネージメント」、「ワークアウトの追跡」のチェック  をタッチし、画面上部の右矢印  をタッチします。  
施設 ID は入力しないでください。



#### 4. [Wi-Fi/ ネットワーク設定]

Wi-Fi を設定します。

- ① 検出された Wi-Fi のリストから利用可能なネットワークをタッチします。
- ② Wi-Fi のパスワードを入力します。
- ③ 設定が完了したら、画面上部の右矢印をタッチします。



#### 5. [日付と時刻の設定]

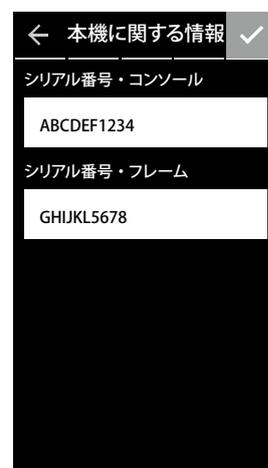
日付と時刻を設定します。

- ① お好みの日付と時間の表示形式をタッチします。
- ② 本製品を利用する国の「時間帯」をタッチします。  
日本在住の場合は、「(GMT+08:00) Osaka, Sapporo, Tokyo」を選択してください。
- ③ 設定が完了したら、画面上部の右矢印をタッチします。



#### 6. [本機に対する情報]

- ① ディスプレイ (コンソール) とバイク本体 (フレーム) のシリアル番号を登録します。  
シリアル番号を登録すると、お問い合わせ時、カスタマーサービスとのやり取りがスムーズになります。シリアル番号の確認方法は、14 ページを参照してください。
- ② チェック  をタッチします。以上で初期設定は完了です。

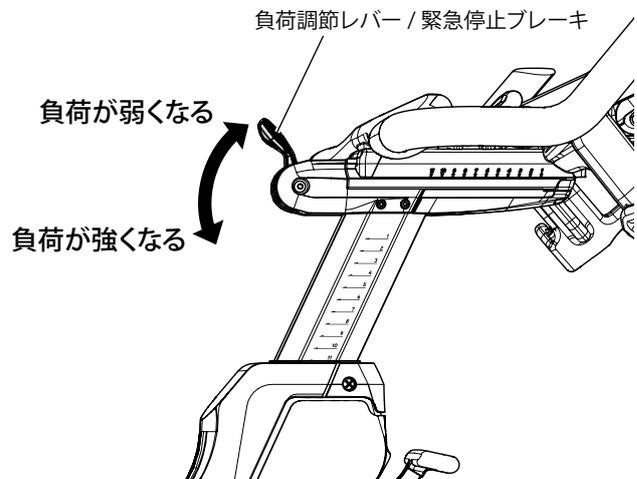


# 負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキ

## ■ 負荷調節レバー

負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキを下げると負荷が強くなり、上げると負荷が弱くなります。負荷レベル1（低負荷）～25（高負荷）の25段階※で調節が可能です。

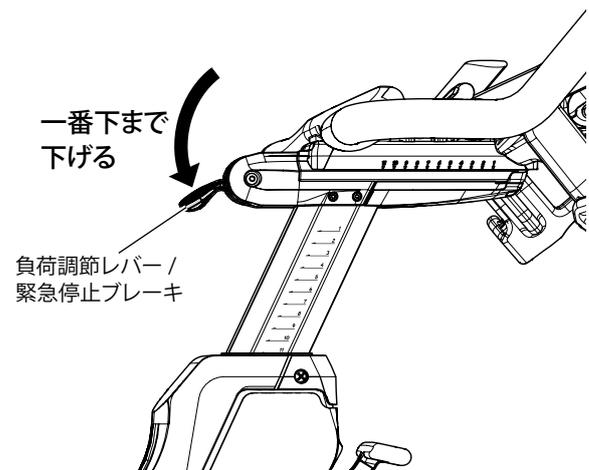
※ 負荷レベル25 を超えて負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキを下げると、緊急停止ブレーキが作動します。



## ■ 緊急停止ブレーキ

運動中に体調が悪くなったり、急遽運動を止める必要がある場合は、右図のように負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキを一番下まで下げます。

緊急停止ブレーキを使用すると、フライホイールの動きが瞬時に停止します。



# コンソールについて

## コンソールの各部名称

コンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



### ●コンソール操作

#### ① パワーボタン

- ボタンを押すと電源\*が入ります。
- ・ 3 秒間長押しするとスリープ状態になります。
  - ・ 10 秒間長押しすると電源が切れます。

\* バッテリーが充電されていない場合は、電源が入りません。コンソール操作中はペダルを漕ぎ続けてください。

### ●ホーム画面

電源を入れると最初に表示される画面です。

#### ② 言語選択

使用する言語を選択します。

#### ③ 時計

#### ④ メニュー

運動中や運動を始める前に様々な機能にアクセスできます。

#### ⑤ ワークアウト

タッチすると、様々な目標（ターゲット）トレーニングオプションまたは登録されている運動プログラムが開始します。（23 ページ参照）

#### ⑥ サインイン

xID を使ってサインインします。（19 ページ参照）

### ●運動画面

#### ⑦ 現在の画面

現在の画面名を表示します。

#### ⑧ フィードバックデータ

運動データ\*を表示します。  
表示画面の種類によってフィードバックされる運動データは変わります。

\* 時間、回転数 (RPM)、ワット、平均ワット、スピード、心拍数 (BPM)、負荷レベル、ペース、距離、カロリーなど

回転数 (RPM)	現在のペダルの 1 分間の回転数を表示します。
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。

#### ⑨ 画面の変更

ディスプレイを左右にスワイプすると画面が切り替わります。（6 画面）

直接選択したい場合は、各項目右上にあるオレンジの三角部分をタッチしてください。

## ⑩ 目標 (ターゲット) トレーニング選択ボタン

目標 (ターゲット) トレーニングオプションの設定画面を表示します。  
特定のトレーニング目標や、LED カラーライトに関する設定ができます。

**個人情報:** 体重、年齢、性別を登録すると、カロリーデータなどの計算がより正確になります。

**バッテリー:** バッテリーレベルをメニュースクリーン下部に表示します。回転数 (RPM)77 を超えるとバッテリーが充電されます。

## ⑪ LED カラーライト

- 目標 (ターゲット) トレーニング中、目標達成状況をコンソールトップとサイド部分の LED ライトのカラー表示で知らせます。
- 自分で設定した目標に対する現在の達成状況を確認しながら、運動に取り組めます (23 ページ参照)。
- ライトのオン/オフ切替は、ワークアウト設定画面でできます。

LED カラー	目標達成状況
ブルー	目標を下回っている
グリーン	目標通り
レッド	目標を上回っている

## ○ ワイヤレス心拍数

心拍数機能\*を使用する場合は、ANT+ や Bluetooth スマート心拍計とコンソールと接続してください。

心拍数が無線で本体に送信され、コンソールに表示されます。

接続方法は 28 ページを参照してください。

\* 本製品の心拍数機能は医療機器ではありません。心拍数の測定は、一般的な心拍数の増減を表示することによるエクササイズ補助機能を目的としています。



心拍数表示は正確でない可能性がございます。過度なエクササイズは深刻なケガや死に至る可能性があります。めまいを感じたら、すぐにエクササイズを中止してください。

## ■ ユーザー登録について

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などがより正確に計算されます。

ユーザー登録をしていない場合は、初期設定値 (体重:68kg/ 年齢:30/ 性別: 女性) に基づいて計算されます。

ユーザー登録方法は、ネット接続の有無によって設定方法が異なります。

初期設定時に Wi-Fi 設定しなかった場合は、「ネットに接続しない場合」を、Wi-Fi 設定した場合は、「ネットに接続する場合」を参照してください。

ユーザー登録は、ネットに接続できる環境下での xID ログインが便利です。

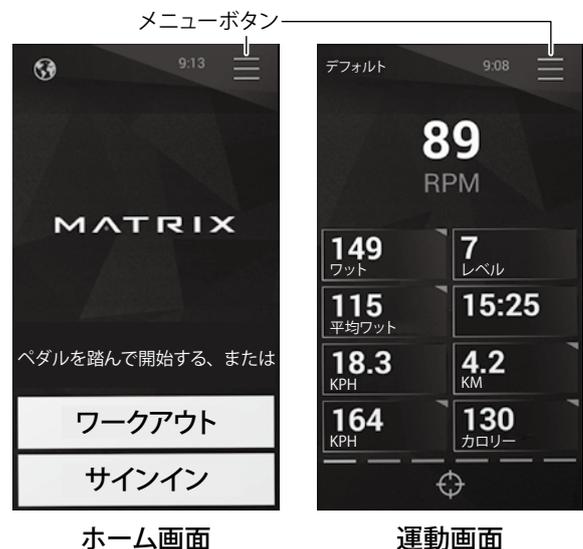
### ● ネットに接続しない場合

マネージャーモードで、初期設定値を頻繁に使うユーザーの設定値に変更するか、ご利用のたびに以下の方法でユーザーの情報を設定\*してください。

初期設定値の変更方法は、30 ~ 32 ページのマネージャーモードを参照してください。

1. ホーム画面または運動画面右上のメニューボタン  をタッチします。
2. 「個人情報」をタッチします。
3. 体重、年齢、性別を入力します。数字は、数字メモリ上のバーをタッチして上下させるか、表示された数字入力ボタンで直接入力してください。

\* 登録したユーザー情報 (個人情報) は、ワークアウト終了後にリセットされます。



## ● ネットに接続する場合 (xID を使ったログイン)

ネットに接続すると、無料のアプリ 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分かります。

### 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

※ 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。

### CXP での ViewFit 利用

Wi-Fi に接続した状態で、設定した xID でログインしてください。運動したデータが自動的にサーバーに登録されます。

### Wi-Fi 設定

Wi-Fi がつながっていない場合は、マネージャーモード (30 ~ 32 ページ参照) で設定してください。

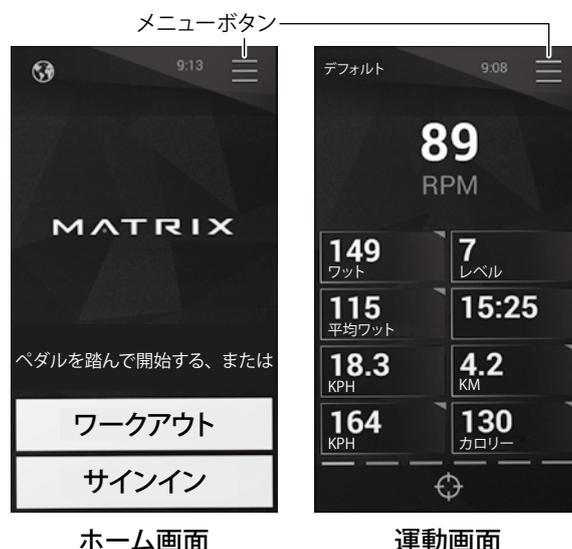
### xID でユーザー登録

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

### ■ xID が未登録の場合 (xID の新規登録)

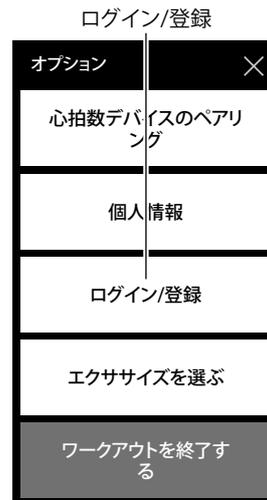
1. ホーム画面の「サインイン」またはホーム画面 / 運動画面のメニューボタンをタッチします。



ホーム画面

運動画面

- メニュー画面の「ログイン/登録」をタッチします。
- 「アカウントを作成する」をタッチして、ユーザーID(数字10～14桁)\*を作成します。  
※他のユーザーが登録しているIDは使用できません。
- パスコード(数字4桁)を作成します。



- 名前、誕生日、性別、測定の単位(通常はメートル法)、体重を入力します。
- 入力したユーザー情報を確認します。情報が正しければ、「契約条件を承認する」のチェック  をタッチします。
- 「アカウントを作成する」をタッチします。以上でアカウント作成は完了です。



アカウントを作成する

### ■ xID アカウントを登録している場合

- ホーム画面の「サインイン」またはホーム画面/運動画面のメニューボタン をタッチします。
- メニュー画面の「ログイン/登録」をタッチします。
- 登録した xID を入力し、チェック  をタッチします。
- 登録したパスワードを入力し、チェック  をタッチしてログインします。



ホーム画面



運動画面

## ViewFit の記録を確認・共有する

### [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。

### [モバイルアプリのサインイン]

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」をタッチします。

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。

\* xID の登録方法は 19 ページを参照してください

#### ① チャレンジ

世界中のユーザ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ごとに異なり、運動した距離やカロリーを他のユーザと合算したり、競い合ったりします。

#### ② ワークアウト

直近のマトリックスマシンでの運動や、携帯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、手動入力による追加 (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

ワークアウトを手動入力し、追加します。

#### 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、他ユーザの運動量が確認できます。  
自分の記録を非公開にしたい場合は、設定の「プライバシー」を「プライベート」にしてください。

#### ⑦ 設定

様々な設定を変更します。

[マイプロフィール] 使用者の名前や身長・体重、プロフィール写真などを変更。

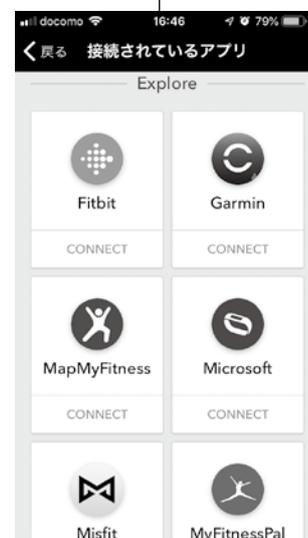
[xID/ 設定] xID やパスコードを変更。

[プライバシー] 使用者の記録の公開 / 非公開を変更。  
他のユーザ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] 目標やシステム変更を通知するメールアドレスを登録。



ホームクラブ  
「Japan」を選択



# 基本的な使い方 (クイックスタート)

本製品は、組立完了後コンソールの初期設定をすると、ペダルを漕いですぐに運動を始められます。

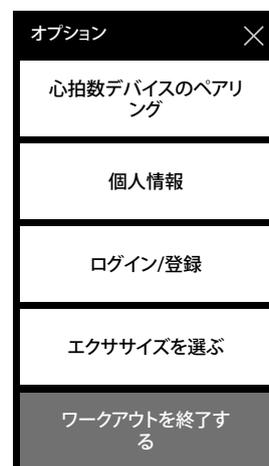
各エクササイズプログラムの説明は、23 ページを確認してください。

表示する運動データをより正確にするために、個人情報の入力やログイン (xID でのログイン) が便利です。ユーザー登録しない場合は、初期設定値に基づいて計算されます。

1. ペダルを漕ぎ始めると、右図のデフォルト画面が表示\*されます。  
※画面が表示されるまで、少し時間を要します。本製品はペダルを漕ぎ続けないと一時停止となり、設定時間を超えたりリセットされますのでご注意ください。
2. ハンドルバーを握り、運動ができる姿勢をとります。転倒しないよう注意してください。
3. 表示言語と利用者の言語が異なるときは、マネージャーモード (30 ~ 32 ページ参照)、または言語設定メニュー (17 ページ参照) で変更してください。
4. 表示距離単位 (キロメートル / KM またはマイル / MI) と利用者の希望表示距離単位が異なる場合は、xID のログイン情報か個人情報を登録してください。
5. コンソールのデフォルト画面を左右にスワイプし、参照したい項目 (回転数・RPM/ ワット /BPM・心拍数 / カロリー / 距離) を表示します。各項目の表示は、利用者の好きなタイミングで表示を切り替えられます。各項目の目標を設定する場合は、目標 (ターゲット) トレーニング (23 ページ) を参照してください。



6. 運動を終了するときはメニューボタン  をタッチし、「ワークアウトを終了する」をタッチします。
7. 本製品に内蔵されたエクササイズプログラムを使用する場合は、「プログラムの使い方」 (23 ~ 29 ページ) を参照してください。



# プログラムの使い方

本製品は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。  
ホーム画面の「ワークアウト」でお好みのプログラムを選択してください。  
プログラムの詳細は各プログラムの説明を参照してください。



インドアサイクルで運動する際は、自分の体力にあった回転数・負荷レベルを設定してください。  
無理な回転数、負荷レベルを設定すると思わぬ事故につながるおそれがあります。

## ■ ワークアウト (エクササイズの設定)

1. ホーム画面の「ワークアウト」、または運動画面のメニューボタンをタッチし、メニュー画面を表示します。
2. 「エクササイズを選ぶ」をタッチします。
3. リストからプログラムを選択します。
4. スライダーを調節して、各入力項目の値を設定し、画面下部のチェックをタッチします。
5. 「Go」をタッチし、運動を開始します。

## ■ 目標 (ターゲット) トレーニング

目標 (ターゲット) トレーニングは、選択した目標の達成状況を下記の LED カラーライトで確認しながら取り組めるプログラムです。目標項目は、**回転数 (RPM)、カロリー、距離、パワー (ワット)、心拍数**から選択できます。本プログラム実行中は、利用者の好きなタイミングで目標数値や目標項目を変更できます。

### ● 基本的な目標 (ターゲット) トレーニングの使い方

1. プログラム選択画面の「目標 (ターゲット) トレーニング」をタッチします。
2. ターゲットトレーニングタイプ (ワット、回転数、目標 BPM、距離、カロリー / 時) を選択します。

各ターゲットタイプ (運動目標) ごとの目標 (ターゲットゾーン)	
ワット	自分の FTP に対して、何 % のパワー (ワット) をターゲットゾーン (グリーンライト表示) にするか目標設定画面で選択します。
目標 BPM	自分の最大心拍数に対して、何 % の心拍数をターゲットゾーン (グリーンライト表示) にするか目標設定画面で選択します。
回転数	設定した目標に対するターゲットゾーン (グリーンライト表示) は、初期値で ± 5 回* を設定範囲とします。
距離	設定した目標に対するターゲットゾーン (グリーンライト表示) は、初期値で ± 5% * を設定範囲とします。
カロリー / 時	設定した目標に対するターゲットゾーン (グリーンライト表示) は、初期値で ± 5% * を設定範囲とします。

※ ターゲットゾーン (グリーンライト表示) の設定範囲は、マネージャーモード (30 ~ 32 ページ参照) で変更できます。

3. 選択したターゲットトレーニングタイプの各項目を入力し、画面下のチェックをタッチします。
4. 「GO」をタッチします。以上で設定した目標に合わせた目標 (ターゲット) トレーニングに取り組むことができます。

#### LED カラーライト

- 目標 (ターゲット) トレーニング中、コンソールトップとサイド部分の LED ライトのカラー表示で目標達成状況を知らせます。
- 自分で設定した目標に対する現在の達成状況を確認しながら、運動に取り組みます。
- ライトはワークアウト設定画面で、オン / オフを選択できます。

LED カラー	目標達成状況
ブルー	目標を下回っている
グリーン	目標通り
レッド	目標を上回っている

## ●ターゲットタイプ（運動目標）の詳細

ターゲットタイプ	説明	設定項目
ワット	自分のFTP※を目安に選択した目標ゾーンの運動強度を保つことを目指します。 LED カラーライトで現在の達成状況を確認しながら取り組めるので、効率的な運動ができます。 ※ FTP(機能的体力閾値パワー)とは、1時間維持し続けることができる最大パワーをワットに置き換えて表示した数値です。	<b>[自分のFTPを知っている場合]</b> FTP (50 ~ 500)、機能的閾値 (FTP) ターゲットゾーン (55% ~ 106%) を入力し、チェック <input checked="" type="checkbox"/> をタッチします。 <b>[自分のFTPを知らない場合]</b> 画面右側の「FTPを予測」をタッチして性別、フィットネスレベルを入力します。自分のFTPが予測されます。 より正確なFTPを調べたい場合は、 <b>29 ページ</b> のFTPテストを行ってください。
回転数	1分間あたりの目標回転数の維持を目指します。	1分間あたりの目標RPM・回転数(30~150)を入力し、チェック <input checked="" type="checkbox"/> をタッチします。
目標 BPM (心拍数)	自分の最大心拍数を目安に選択した目標ゾーンの運動強度を保つことを目指します。 LED カラーライトで現在の達成状況を確認しながら取り組めるので、効率的な運動ができます。 ※ 心拍数を使ったプログラムは、お使いのBluetooth心拍計とコンソールをペアリングしてから開始してください。ペアリング方法は <b>28 ページ</b> の目標心拍数の手順5を参照してください。	<b>[自分の最大心拍数を知っている場合]</b> 最大心拍数(80~220)、1分間あたりの心拍数ターゲットゾーン(60%~90%)を入力し、チェック <input checked="" type="checkbox"/> をタッチします。 <b>[自分の最大心拍数を知らない場合]</b> 画面右側の「推定最大心拍数」をタッチし、年齢を入力します。自分の最大心拍数が推定されます。 より正確な最大心拍数を調べたい場合は、 <b>29 ページ</b> の最大HRテストを行ってください。
距離	目標時間と距離を設定し、目標達成に向けた現在のペースを画面上で確認しながら運動に取り組めます。 LED カラーライトで現在のペースの達成状況が確認できます。	距離(1~1,000km)、トレーニング時間(2~120分)を入力し、チェック <input checked="" type="checkbox"/> をタッチします。
カロリー/時	目標時間とカロリーを設定し、目標達成に向けた現在のペースを画面上で確認しながら運動に取り組めます。 LED カラーライトで現在のペースの達成状況が確認できます。	カロリー(50~2,000キロカロリー)、トレーニング時間(2~120分)を入力し、チェック <input checked="" type="checkbox"/> をタッチします。

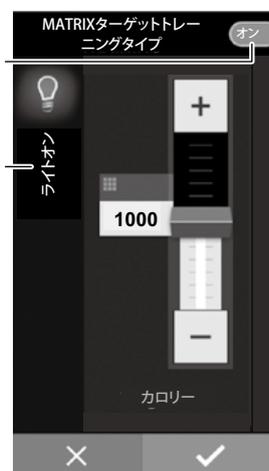
## ●目標（ターゲット） トレーニング共通機能のオン/オフ設定

各目標（ターゲット） トレーニングプログラムの設定画面で下記の機能のオン/オフが設定できます。

MATRIX ターゲット トレーニングタイプ オン/オフ	目標（ターゲット） トレーニング実行中に、目標数値や目標項目を変更できる機能のオン/オフを設定します。
ライトオン/オフ	プログラム中、色で目標達成状況を知らせてくれるLED カラーライトのオン/オフを設定します。

MATRIXターゲット  
トレーニングタイプ  
オン/オフ

ライトオン/オフ



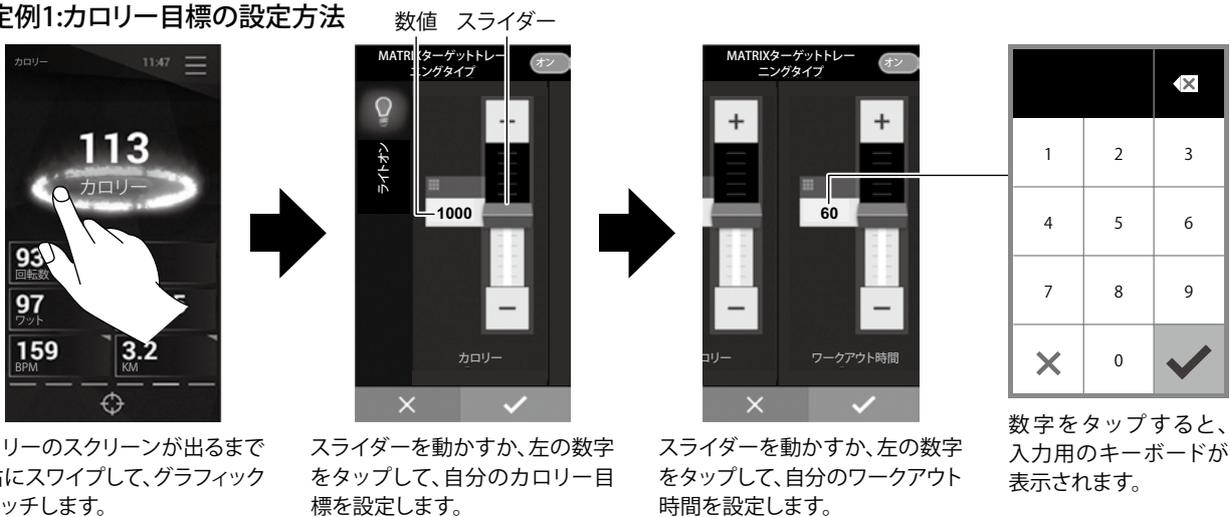
## ●目標数値と目標項目の変更方法

1. 画面を左右にスワイプし、変更したい数値または項目を表示します。
2. 下記のアイコンをタッチし、目標設定画面を表示します。
3. 目標値を設定し、チェック  にタッチします。以上で変更完了です。

変更したい項目のグラフィックにタッチすると、設定画面が表示されます。



### 設定例1: カロリー目標の設定方法



### 設定例2: ワット (パワー) 目標の設定方法



## 目標

目標プログラムは、運動の目標(ゴール)を**タイム(時間)**、**距離**、**カロリー**、**カロリー/時**から選び、選択した目標を達成するプログラムです。

目標(ターゲット) トレーニングプログラムと目標プログラムの違い		
	目標(ターゲット) トレーニング	目標
LED カラーライト表示機能	○	×
プログラム実行中の別ターゲットタイプへの切替、目標の再設定	○	×
	<ul style="list-style-type: none"><li>• ユーザーの好きなタイミングで何度でもターゲットタイプ、目標の再設定が行えます。</li><li>• タイプや目標を変更してもそれまでの運動履歴は残り、データを継続したまま運動できます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ターゲットタイプ・目標の再設定には、一度運動を終了する必要があります。</li><li>• 最初に設定した目標を達成するためのプログラムです。</li></ul>

### ●タイム目標

タイム目標は、ワークアウト時間の目標を設定し、達成するプログラムです。

1. エクササイズ選択画面で「目標」をタッチします。
2. 「タイム目標」をタッチします。
3. タイム目標(5分～2時間)をタッチパネルで設定します。
4. 「GO」をタッチします。3カウント後にプログラムが開始します。

### ●距離目標

距離目標は、距離目標を設定し、達成するプログラムです。

1. エクササイズ選択画面で「目標」をタッチします。
2. 「距離目標」をタッチします。
3. 距離目標(1～1,000km)をタッチパネルで設定します。
4. 「GO」をタッチします。3カウント後にプログラムが開始します。

### ●カロリー目標

カロリー目標は、カロリー目標を設定し、達成するプログラムです。

1. エクササイズ選択画面で「目標」をタッチします。
2. 「カロリー目標」をタッチします。
3. カロリー目標(50～2,000キロカロリー)をタッチパネルで設定します。
4. 「GO」をタッチします。3カウント後にプログラムが開始します。

### ●カロリー/時

カロリー/時は、ワークアウト時間とカロリー目標を設定し、達成するプログラムです。

1. エクササイズ選択画面で「目標」をタッチします。
2. 「カロリー/時」をタッチします。
3. ワークアウト時間(5分～2時間)/カロリー(50～2,000キロカロリー)をタッチパネルで設定します。
4. 「GO」をタッチします。3カウント後にプログラムが開始します。

## ■ インターバル

インターバルは、短い間隔で高負荷と低負荷の運動を交互に繰り返すプログラムです。

1. プログラム選択画面で「インターバル」をタッチします。
2. 各入力項目<sup>\*1</sup>の値を選択し、自身のフィットネスレベルに応じて、無理のない範囲で設定してください。
  - ※1 インターバル数(2～10)、ワーク時間<sup>\*2</sup>(30秒～5分)、レスト時間<sup>\*3</sup>(10秒～1分40秒)
  - ※2 高強度運動時間
  - ※3 リカバリー/回復時間
3. 「GO」をタッチすると、3カウント後にプログラムを開始します。



## ■ ペース

ペースライン上に設定した目標に対して、現状のペース（マイナス何秒、プラス何秒などの）を分かりやすく表示します。目標達成への励みになります。

### ● ペース（ペース / 時間）

ペース / 時間は、設定した時間中、目標ペースを保てるように導いてくれるプログラムです。表示されるペースラインを目安に、設定したペースを保ちます。

1. エクササイズ選択画面で「ペース」をタッチします。
2. 「ペース / 時間」をタッチします。
3. 平均 KPH<sup>\*</sup> (2～80km/時)、ワークアウト時間 (5分～2時間) をタッチパネルで設定します。
  - ※ 目標ペースを平均 KPH (平均キロメートル毎時) で設定します。
4. 「GO」をタッチします。3カウント後にプログラムが開始します。

現状のペースの目安



### ● ペース（ペース / 距離）

ペース / 距離は、設定した距離を達成するまで、目標ペースを保てる様に導いてくれるプログラムです。

1. エクササイズ選択画面で「ペース」をタッチします。
2. 「ペース / 距離」をタッチします。
3. 平均 KPH<sup>\*</sup> (2～80km/時)、ワークアウト距離 (1～1,000km) をタッチパネルで設定します。
  - ※ 目標ペースを平均 KPH (平均キロメートル毎時) で設定します。
4. 「GO」をタッチします。3カウント後にプログラムが開始します。

## ■ スプリント 8

スプリント 8 は、筋力増強、脂肪燃焼、成長ホルモンの分泌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、成長ホルモンの分泌促進、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.sprint8.com](http://www.sprint8.com) (英語のみ) を参照してください。

・プログラムの流れ



1. エクササイズ選択画面で「スプリント 8」をタッチします。

2. スプリント (高強度運動) の回数 (1 ~ 8)\* を設定します。

※ 通常は 8 回を推奨します。

3. 「GO」をタッチします。3 カウント後にプログラムが開始します。

※ ご自身のフィットネスレベルに応じて、負荷レベルや回転数を調節してください。

※ スプリント運動中は全力を出し切れる負荷レベル、回転数を設定してください。

<p><b>発汗量 スコア とは</b></p>	<p>ジュール (J) に基づいて、運動で生み出されるエネルギーの総量を数値化したものです。スプリント間の比較や進捗を数値で確認できるので効率的な運動ができます。</p>
----------------------------------	---

30秒間のスプリント  
(高負荷運動)中は、  
運動強度に応じた  
発汗量スコアを表示。



## ■ 目標心拍数

目標心拍数プログラムは、心拍数と運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  
に、負荷レベル、速度を調節しながら取り組むプログラムです。

1. プログラム選択画面で「目標心拍数」をタッチします。

2. 目標の最大 HR\* (60 ~ 100%) を選択します。

※ 目標とする最大心拍数の割合。

3. 最大心拍数 (80 ~ 220bpm) を選択します。

4. 「GO」をタッチします。3 カウント後にプログラムが開始します。

5. [ご使用の Bluetooth 心拍計とタッチパネルをペアリングして接続]

① ご使用の Bluetooth 心拍計側の Bluetooth 発信機能をオン\*にします。

② プログラム画面右上のメニューボタンをタッチし、心拍数デバイスのペアリングを選択します。

③ ご使用の Bluetooth 心拍計をタッチします。チェックマーク  が表示され、ペアリング完了です。

④ 画面右上の X をタッチし、目標心拍数プログラム画面に戻ります。

※ Bluetooth 心拍計側の発信機能の設定方法については、ご使用の Bluetooth 心拍計の取扱説明書を確認してください。



### [ チェストトランスミッター (POLAR 心拍計 5KHZ) を使用する場合 ]

1. 装着前に、裏側の2個のゴム製電極を水で湿らせます。
2. 胸骨のすぐ上または胸筋の真下が中心 (POLAR のロゴマーク) になるよう位置を合わせ、装着します。
3. コンソールが 5KHZ 心拍計を自動的に感知して接続します。

## FTP

FTP(Functional Threshold Power) プログラムは、FTP を計測するためのプログラムです。

FTP テスト時間中は、ご利用者のフィットネスレベルに応じて、ペダルを漕ぎ続けられそうな負荷レベル、回転数で取り組んでください。

計測したFTP は、目標 (ターゲット) トレーニングなどの FTP 設定時のデータとして活用できます。

※ FTP (機能的体力閾値パワー) とは、1 時間維持し続けることができる最大パワーをワットに置き換えて表示した数値です。

1. エクササイズ選択画面で「FTP」をタッチします。
2. FTP 8/FTP20 をタッチします。
  - FTP8 : 8 分間で FTP を計測します。短時間で計測できるため、スタジオクラスの設定時に適しています。
  - FTP20 : 20 分間で FTP を計測します。FTP がより正確に計測できます。
3. 目標ゾーンを使用する場合は設定します。設定すると、テスト中に目標ゾーンを表示して目標達成をサポートします。
4. 「GO」をタッチします。3 カウント後にプログラムが開始します。
  - ※ ご自身のフィットネスレベルに応じて、負荷レベルを調節してください。
5. FTP テストが完了すると、画面にご利用者の FTP が表示されます。



## 最大 HR テスト (最大心拍数テスト)

最大 HR(Heart Rate) テストは、6 分間で最大心拍数\*を測定するプログラムです。

※ 心拍数を使ったプログラムは、ご使用の Bluetooth 心拍計とコンソールをペアリングして取り組んでください。ペアリング方法は **28 ページ**の目標心拍数の手順5を参照してください。

1. エクササイズ選択画面で「最大 HR テスト」をタッチします。
2. 「GO」をタッチして運動を開始します。
  - ※ ご自身のフィットネスレベルに応じて、各ステージで負荷レベルや回転数を調節してください。
3. 最大 HR テストが完了すると、画面にご利用者の最大心拍数 (テスト結果) が表示されます。

### ●各ステージ

ステージ 1 イージー	軽いエクササイズで、呼吸の変化はありません。(2 分)
ステージ 2 ミディアム	呼吸を増加させた中程度のエクササイズで、まだ大きな負担なしで続行できます。(2 分)
ステージ 3 ハード	呼吸が荒くなる激しいエクササイズで、極度の疲労をもたらす大きな負担を感じます。(2 分)

# マネージャーモード

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

1. [ホーム画面から入る場合]  
画面中央のロゴを10秒間長押しします。  
[運動画面から入る場合]  
① メニューボタンをタッチし、メニュー画面を表示します。  
② メニュー画面左上の「オプション」を10秒間長押しします。
2. 数値入力ボタンで「 1001 」を入力し、マネージャーモードに入ります。
3. マネージャーモード一覧を参照し、変更したい分類と項目をタッチします。マネージャーモードは8つに分類されます。
4. 変更したい項目の初期値を入力します。
5. 画面左上の左矢印をタッチし、マネージャーモードの初期画面に戻ります。
6. 設定を保存してマネージャーモードを終了する場合は、をタッチします。



分類	項目	初期値	範囲	単位	説明
一般	累積距離	0	-	(TAEHU) Miles/Km (CS)Floors	累積時間を表示します。
	累積時間	0	-	時間	累積距離を表示します。
	日付の形式	MM/DD/YYYY	MM/DD/YYYY, DD/MM/YYYY, YYYY/MM/DD		選択した日付の形式は、コンソール上で表示される日付すべてに反映されます。
	日付	RTC Date	2000-2099/01 -12/1-31	-	日付を設定します。
	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	Central Time	-	-	-
	時間	RTC Time	00-23:00-59:00-59	12時間 / 24時間	時間を設定します。
	画面のタイムアウト	30	15, 30, 60, 90, 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。
	ファームウェアバージョン	-	-	-	ファームウェアのバージョンを表示します。
	言語設定	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。
	工場出荷時設定の戻す				工場出荷時設定に戻すが選択されると、初期設定時の言語選択ページに戻ります。

分類	項目	初期値	範囲	単位	説明
トレーニング	一時停止時間	3	1～5	分	一時停止の間隔を設定します。
	ターゲット トレーニング 設定範囲 [回転数]	5	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10	+/-	目標 (ターゲット) トレーニング 実行時のターゲットゾーン [1分 間あたりの回転数] の測定精度 を土何回の範囲にするか設定し ます。
	ターゲット トレーニング 設定範囲 [距離]	5	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10	%	目標 (ターゲット) トレーニング実 行時のターゲットゾーン [距離] の 測定精度を土何パーセントの範囲 にするか設定します。
	ターゲット トレーニング 設定範囲 [カロリー]	5	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10	%	目標 (ターゲット) トレーニング実 行時のターゲットゾーン [カロリー] の測定精度を土何パーセントの範 囲にするか設定します。
デフォルト設定	年齢	30	14～99	歳	各プログラム設定時の初期表示年 齢を設定します。
	体重	150lbs/65kg	80-350lbs/35-159kg	lbs/kg	各プログラム設定時の初期表示体 重を設定します。
	性別	Female (女性)	Male (男性) / Female (女性)	-	各プログラム設定時の性別の初期 表示を設定します。
	デフォルトの トレーニング時間	30	5～120	分	各プログラム設定時の初期表示ト レーニング時間を設定します。
	デフォルトの トレーニング距離	10Mile/16Km	1-1000 (Mile and Km)	Miles/Km	各プログラム設定時の初期表示ト レーニング距離を設定します。
	デフォルトのトレ ーニングカロリー	300	50～2000	Calories	各プログラム設定時の初期表示ト レーニングカロリーを設定します。
更新	自動更新	Check	Check/No Check	-	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。
	更新をチェック				
	USB から更新				
ネット ワーク 設定	MAC アドレス		0.0.0.0.0 - 255.255.255.255.255.255	Byte.Byte.Byte. Byte.Byte.Byte	マシンの MAC アドレスを表示し ます。
	IP アドレス		0.0.0.0.0 - 255.255.255.255.255.255	Byte.Byte.Byte. Byte.Byte.Byte	
	Wi-Fi 設定	-	-	-	Wi-Fi 接続を行います。
アセット マネー メント	施設 ID	0	変更しないでください。		業務用施設用の設定となります。
	シリアル番号 - コンソール	C(for Console) + Prefix(Type) + Derivative Model(A-Z, AA,etc.) +YYMMXXXXX	-	-	コンソールのシリアルナンバーを表 示します。自動表示される C 以降 のシリアル番号を入力します。
	シリアル番号 - フレーム	F (for Frame) + Prefix (Type)+ Derivative Model (A-Z,AA,etc.) + YYMMXXXXX	-	-	フレームのシリアルナンバーを表 示します。自動表示される F 以降 のシリアル番号を入力します。
	ワークアウトの追跡	-	Check/ No Check	-	チェックを入れると xID を使ったサ インインができるようになります。
	アセットマネイジメント	-	Check/ No Check	-	業務用施設用の設定となります。
	カスタムロゴを表示	-	Check/ No Check	-	

分類	項目	初期値	範囲	単位	説明
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。
	Screen Color Test	Write Test Pattern	White/Red/Green/Blue/ Black /All	-	タッチして表示される色がコンソール全体のカラーに適用されます。
	ANT+ 設定	-	-	-	-
	Send FE-C Data	-	-	-	チェックを入れると、ANT+ プロファイルをレシーバーの送信して表示します。
	心拍数の送信	-	-	-	チェックを入れると、心拍数をグループディスプレイに送信します。
	カスタムデバイス ID を使用する	-	-	-	チェックを入れると、カスタムデバイス ID を表示します。ANT+ID に基づいて送信されます。
	デバイス ID	-	-	-	カスタムデバイス ID にチェックを入れると、編集可能になります。
	LED テスト	-	-	-	-
サービス	サービス入力を作成	-	-	-	調節が必要な場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。
	サービス履歴	-	-	-	

# 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、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 (毎回のご使用時)

日常のお手入れの項目を以下に示します。



- 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。
  - 壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。
- 
- 毎回ご使用前に、クランクやペダルなどの可動部分のねじなどに緩みがないか確認します。緩んでいる場合は増締めしてください。
  - 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。

## ■ 毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- クランク部がきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ (ハンドルバー・シート・ボルト・ナット・ねじなど) に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 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にほこりを残さないよう掃除してください。

## ■ 毎月

毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- フレーム類に錆や腐食がないか確認してください。  
錆や腐食が見つかった場合は、小さめの金属製ブラシで溝、脚、レバー部分、ボルト固定部分の錆を取り除いてください。
- すべての消耗パーツを確認し、調整または交換してください。特に下記の部分にご注意ください。  
各消耗品の交換については、カスタマーサービスまでご連絡ください。
  - a) シートの状態：  
裂けている、切れている、増締めしてもぐらつく場合は交換してください。
  - b) ペダルの状態：  
ペダルが緩んでいる場合はボルトを締め付けてください。  
ペダルの緩みがよく起こる場合は少量のゆるみ止め接着剤を塗布してください。
- 長期間の使用は、ハンドルバーとシート調節部分の動きを悪くします。  
動きが悪くなった場合は、一度本体フレームから取り外して可動部分に潤滑油を塗布してください。  
組立て前にはみ出した潤滑油がないか確認し、きれいに拭き取ってください。

# 故障かな?と思ったら

	症 状	考えられる原因	対処方法
本体	●フライホイールの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	・カスタマーサービスにご連絡ください。
	●負荷調節レバー（緊急停止ブレーキ）の効きが悪い	・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。
	●本体がぐらつく	・脚の高さが合っていない ・各調節レバーの締め付けが不完全	・11 ページ「水平に調節」を参照してください。 ・各調節レバーを完全に締め付けてください。(12・13 ページ参照)
コンソール	●コンソールの電源が入らない	・バッテリーが充電されていない	・回転数 (RPM) 77 を超えてペダルを漕ぎ続けると、バッテリーが充電されます。 ・ペダルを漕ぎ続けても電源が入らない場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。

## 製品に関するよくある質問

Q フライホイールから発生する音は正常ですか？

A 「カラカラ」という乾いた金属音は、フライホイールの構造上発生する正常な音です。それ以外の異音がする場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。

Q 本機のペダルおよびサドルは、市販のものと交換可能ですか？

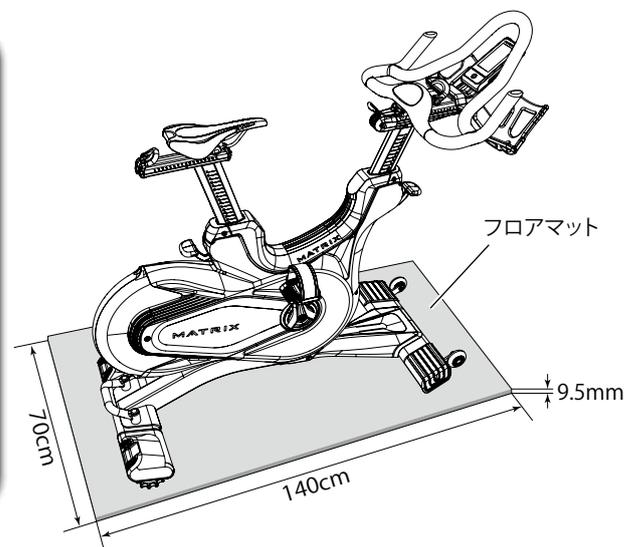
A はい。ペダルは取り付け部分（ペダル軸）が 9/16 インチのものと交換可能です。サドルは標準的なレールタイプ（レール間隔 43 ~ 44mm）に対応しています。  
※ 部品の交換作業は、お客様の自己責任にてお願いいたします。  
※ 市販の交換部品および当該箇所に関わる部分の故障に関しては、保証の対象外となります。

### 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にご利用ください。  
本製品専用、下記の仕様をご用意しています。

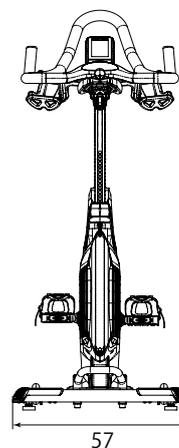
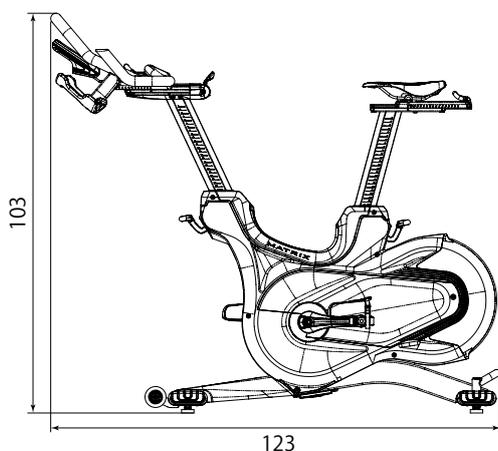
※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0006	140cm × 70cm × 9.5mm



## 寸法図

単位: cm



※上記の寸法は、各調節部の最大時の数値です。

## 製品仕様

特 徴	
コンソール	○
ディスプレイタイプ	ターゲットトレーニング/タッチスクリーン
心拍計対応	○ 心拍数を発信する機能のある Bluetooth または ANT+ 心拍計、POLAR 心拍計 (5KHZ) 対応
負荷システム	マグネット
負荷レベル	25 段階
フライホイール	リア アルミニウム
シート調節	前後+上下
ハンドルバータイプ	マルチポジション/エルゴフォーム
ハンドル調節	前後+上下
ボトルホルダー	○
ドライブシステム	ベルトドライブ
ペダル	両面 (ストラップ+ SPD 対応)
Q-ファクター	155 mm
スペック	
マシンサイズ (L x W x H)	123 x 57 x 103 cm
本体重量	58 kg
最大使用者重量	158 kg
使用者身長 (目安)	147 ~ 200 cm

※製品仕様・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。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
  - 保管上の不備
  - 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、家庭使用の場合はご購入から2年間です。施設使用の場合は、ご購入から1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。
- 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 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	CXP
シリアル番号 (14ページ参照)	
保証期間	上記保証規定に準ずる
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  
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

