

MATRIX

1-SERIES

S1x Stepper

オーナーズマニュアル

カスタマーサービス お問い合わせ

カスタマーサービス フリーダイヤル



0120-557-379

営業時間 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

〒108-8435 東京都港区海岸3-3-8 安田ビル2F

TEL: 03-5419-3560 FAX: 03-5419-3562

CHAPTER 1

安全についての重要なお知らせ	 2
----------------	---------

CHAPTER 2

シリアルナンバー記載場所	 3
--------------	---------

CHAPTER 3

表示パネルの説明	 4
----------	---------

CHAPTER 4

ワークアウトプログラム	 6
-------------	---------

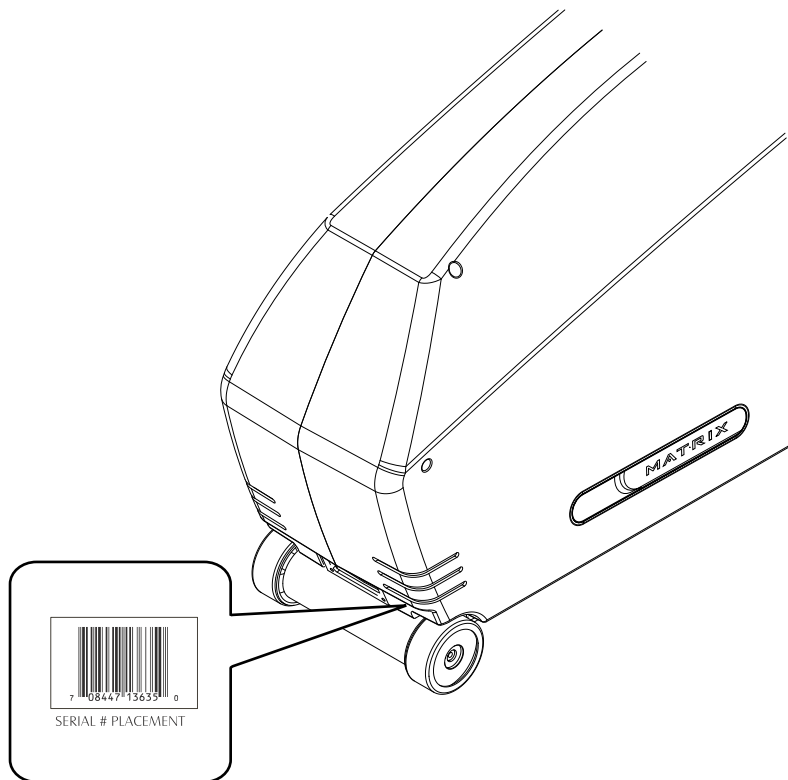
安全・注意事項

製品使用前に必ず、当オーナーズマニュアルを読んでください。
以下の安全注意事項を必ず守ってください。

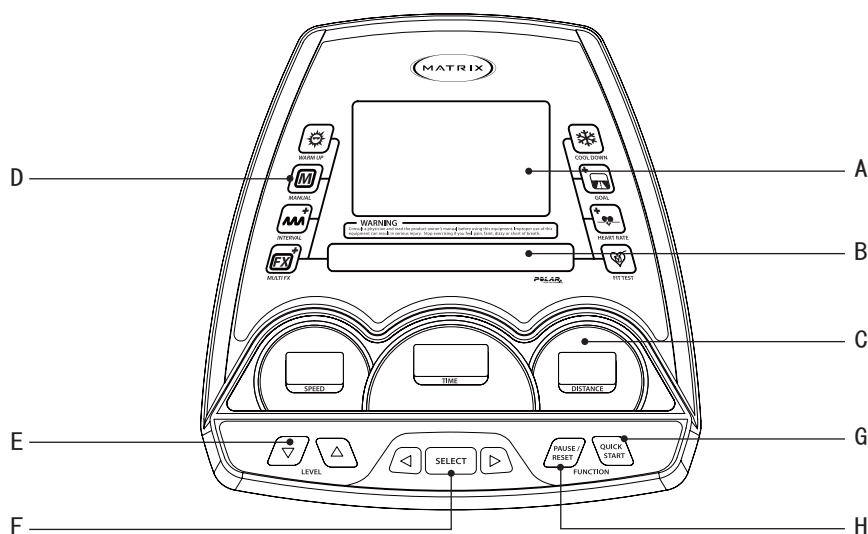
- 警告！：本製品を使用中に胸の痛み、吐き気、目眩、息切れ、その他の不正常的な体の変化を感じた場合は直ちにエクササイズを中断し、医師の指示に従ってください。
- 本製品をオーナーズマニュアルに記載されている以外の用途で使しないで下さい。
- 本製品の開口部に物を入れたり、差し込んだりしないでください。もし、開口部から物が入ってしまった場合は、製品が静止時に気をつけながら取ってください。困難な場合は当社のメンテナンスサービスまでお問い合わせください。
- 製品が正常に作動しないときは、使用をせず、当社のメンテナンスサービスまで修理依頼をしてください。
- 本製品に、手や足などが挟まって怪我をしないように扱いには注意を払ってください。
- 本製品を室外、湿気が多い場所、スイミングプールの中・近くでは使しないで下さい。
- 本製品を裸足で使しないでください。また、ヒールの高い靴、革靴、とがった靴などでも使しないでください。
- 本製品のサイドカバーを取ったりしないでください。
- 本製品を小さいお子様に近づけないようにしてくだ注意を払ってください。
- 本製品は必ず安定した地面に設置してください。また、壁や家具から1メートル離して設置してください。
- 本製品を逆さにしないでください。
- 絡まりやすい服を着用して本製品を使用しないで下さい。

オーナーズマニュアルは大切な場所に保管してください。

シリアルナンバーの位置



コンソールの使用方法



A. ワークアウトプロフィール

ワークアウトにパネルに表示される、三角の形はワークアウト中の強度レベルの指しています。

B. インストラクション（説明パネル）

ワークアウトのセットアップ方法をステップバイステップで説明します。

C. インフォメーション表示パネル

ワークアウト中に次の3つの項目を表示します：スピード、時間、距離

D. プログラムPLUSキー

様々なワークアウトプログラムを選択できます。ボタンに「+」についているプログラムは、追加のプログラムを含んでいます。追加のプログラムを選択する場合はこのボタンを2度押します。

E. レベル調節 ↑ ↓ キー

ワークアウト中のレベル調整をします。

F. 右/左 ↑ ↓ 調節キー

SELECTの隣にあります。この矢印はLCDの表示パネルの表示される、体重(waight)、年齢(age)、心拍数(heart rate)、強度(intensity level)などを選択する場合に使用します。

G. クイックスタート

クイックスタートはワークアウトをすぐに始められます。

H. PAUSE/RESET

PAUSE（一時停止）：ワークアウト中にプログラムを一時停止する場合は、PAUSEボタンを押して下さい。プログラムを30秒間一時停止します。

START（スタート）ボタンを押し、ワークアウトを再開します。

RESET（リセット）：リセットをする場合はPAUSE/RESETボタンを三秒間押します。

ワークアウト 数値プロンプト

以下の表はデフォルト設定 (DEFAULT・初期設定) での「ワークアウトプロファイル」に表示される数値です。
ワークアウトを開始する前に各プログラムごとに違う数値が表示されます。

項目	初期値	最小値	最大値	単位
TIME(時間)	20	5	99	分
LEVEL(レベル)	1	1	20	－
WEIGHT(体重)	68	20	180	Kg
AGE(年齢)	30	10	90	歳
DISTANCE(距離)	5	1	80	Km
CALORIES(カロリー)	500	50	5000	Cal
WATTS(ワット)	150	50	350	Watt
HEART RATE(心拍数)	－	52	200	拍
GENDER(性別)	MALE (男)	MALE (男)	FEMALE (女)	

プログラム概要

プログラム名		概要	デフォルト タイム	イン プット
QUICK START		QUICK START(クイックスタート)は全てのセットアップの設定を飛ばし直ぐにワークアウトが始められます。	なし	なし
WARM UP		WARM UP(ウォームアップ)は低い強度で心拍数を上げていくためのプログラムです。一番低い心拍数レベルからターゲット心拍数まで持っていき筋肉や血の循環を良くし、エクササイズの「ウォームアップ」を行えます。	なし	Time
COOL DOWN		COOL DOWN(クールダウン)は強度が低く、心拍数を正常にもっていくプログラムです。ワークアウト終了時にとても効果的です。	なし	Time
MANUAL		MANUAL(マニュアル)は、利用者制御のプログラムで、負荷を変更しない限り設定レベルのままになります。	20分	Time, Weight
INTERVAL+	HILL INTERVAL	INTERVAL (インターバル) は、運動のインターバルとリカバリー インターバルを一定に交互に行います。心臓血管系を増強する効果的な運動です。	20分	Level, Time, Weight
	RANDOM HILL	INTERVAL (インターバル) は、運動のインターバルとリカバリー インターバルを不定期で交互に行います。	20分	Time, Weight
MULTI FX+	CONSTANT WATTS	CONSTANT WATTS(コンスタントワット) は、設定された運動レベルでエクササイズできるようにするプログラムです。ペダルの速度 (RPM) を速くすると負荷は減り、ペダルの速度を遅くすると負荷が増します。強度レベルは定期的パターンでやってきます。	20分	Watts, Time, Weight
	RANDOM	プログラム内容はCONSTANT WATTSを同じで強度レベルが不定期パターンで行われます。	20分	Level, Time, Weight

プログラム名	概要		デフォルト タイム	インプット
GOAL+	TIME GOAL	TIME GOAL (タイムゴール) は目標ワークアウト時間をゴールと設定します。設定した時間に達成した時点でクールダウンプログラムに移り終了します。	20分	Time, Weight
	DISTANCE GOAL	DISTANCE GOAL (ディスタンスゴール) は目標ワークアウト距離を設定します。設定した距離のワークアウト終了した時点でクールダウンプログラムに移り終了します。	なし	Distance, Weight
	CALORIES GOAL	CALORIES GOAL (カロリーゴール) は目標燃焼カロリーを設定します。設定したカロリーを燃焼した時点でクールダウンプログラムに移り終了します。	なし	Calories, Weight
HEART RATE+	TARGET HR	このプログラムは、ユーザーの心拍数を高く保つ激しいプログラムで、心肺持久力強化とカロリー燃焼を促進します。ユーザーはプログラムの間、心拍検知グリップを握っているか、心拍計測ストラップを胸に着ける必要があります。 このプログラムは、ユーザーの心拍数が最大心拍数の80%を保つ様に自動的に負荷を調節します	20分	Age, HR, Time, Weight
	WEIGHT LOSS	このプログラムは、比較的低い負荷レベルで使用されます。蓄積された身体の脂肪に的を絞ったプログラムです。プログラムの間、心拍検知グリップを握っているか、心拍計測ストラップを胸に着ける必要があります。このプログラムは、ユーザーの心拍数が最大心拍数の60%を保つ様に自動的に負荷を調節します	20分	Age, HR, Time, Weight
FIT TEST		FIT TESTはユーザーの耐久力をテストします。	5分	Gender, Age, Level, Weight

各プログラムの開始方法

各プログラムはそれぞれの操作方法によって開始します。
各プログラムのステップを参考にして下さい。

- ① ステッパーを踏みます。
- ② PROGRAM PLUSキーを押し、右左矢印キーを使って希望のプログラムを選択します。選択したプログラムは画面上に表示されます。
- ③ 右左矢印キーを使って数値を入力します。数値は表示されます。
- ④ 全てのステップはSELECTキーを押して入力します。

PROGRAM PLUSは「+」マークのついたプログラムキーのことをさします。これらのプログラムは1つのプログラムの中に複数の似たようなプログラムを含んでいます。キーを何度か押して、希望のプログラムを選択するか、左右矢印キーを使ってプログラムを選択して下さい。

各プログラムの操作方法

QUICK START (クイックスタート)

QUICK STARTキーを押すと、表示パネルに「3, 2, 1, GO!」というサインが現れワークアウトを開始します。ワークアウト強度レベルディフォルト設定のレベルから始まり、0分からカウントアップされます。

WARM UP (ウォームアップ)

- (1) WARM UPキーを押します。
- (2) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しSELECTを押します。
- (3) STARTキーをおしてウォームアップを開始します。

COOL DOWN (クールダウン)

- (1) COOL DOWNキーを押します。
- (2) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しSELECTを押します。
- (3) STARTキーをおしてクールダウンを開始します。

MANUAL (マニュアル)

- (1) MANUALキーを押します。
- (2) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しSELECTを押します。
- (3) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (4) STARTキーをおしてウォームアップを開始します。

INTERVAL + (インターバル) : 2つのプログラムを含みます。

HILL INTERVAL (ヒルインターバル)

- (1) INTERVAL + キーを2回押します。HILL INTERVALが表示されたらSELECTを押します。
- (2) SELECT LEVELという表示が出たら右左矢印サインでレベルを選択しSELECTを押します。
- (3) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しSELECTを押します。
- (4) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (5) STARTキーをおしてウォームアップを開始します。

RENDOM HILL (ランダムヒル)

- (1) INTERVAL + キーを2回押します。RANDOM HILLが表示されたらSELECTを押します。
- (2) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しSELECTを押します。
- (3) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (4) STARTキーをおしてウォームアップを開始します。

各プログラムの操作方法

MULTI FX + (マルチFX): 2つのプログラムを含みます。

CONSTANT WATT (一定ワット)

- (1) MULTI FX+キーを2回押します。CONSTANT WATTが表示されたらSELECTを押します。
- (2) SELECT WATTという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しSELECTを押します。
- (3) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しSELECTを押します。
- (4) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (5) STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

RANDOM (ランダム)

- (1) MULTI FX+キーを2回押します。RANDOMが表示されたらSELECTを押します。
- (2) SELECT LEVELという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しSELECTを押します。
- (3) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しSELECTを押します。
- (4) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (5) STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

GOAL + (ゴール): 3つのプログラムを含みます。

TIME GOAL (タイムゴール)

- (1) GOAL+キーを何度か押します。TIME GOALが表示されたらSELECTを押します。
- (2) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しSELECTを押します。
- (4) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (5) STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

DISTANCE GOAL (ディスタンスゴール)

- (1) GOAL+キーを何度か押します。DISTANCE GOALが表示されたらSELECTを押します。
- (2) SELECT DISTANCEという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しSELECTを押します。
- (4) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (5) STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

CALORIES GOAL (カロリーゴール)

- (1) GOAL+キーを何度か押します。CALORIES GOALが表示されたらSELECTを押します。
- (2) SELECT CALORIESという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しSELECTを押します。
- (3) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (4) STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

HEART RATE + (心拍数プログラム): 2つのプログラムを含みます。

TARGET HR / WEIGH LOSS

- (1) HEART RATE+キーを何度か押し, TARGET HRかWEIGHT LOSSを選択し、SELECTを押します。
- (2) SELECT AGEという表示が出たら右左矢印サインで年齢を選択しSELECTを押します。
- (3) SELECT HRという表示が出たら右左矢印サインで心拍数数値を選択しSELECTを押します。
- (4) SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を設定しSELECTを押します。
- (5) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (6) STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

各プログラムの操作方法

FIT TEST(フィットテスト)

- (1) SELECT GENDERという表示が出たら右左矢印サインで性別を選択しSELECTを押します。
- (2) SELECT AGEという表示が出たら右左矢印サインで年齢を設定しSELECTを押します。
- (3) SELECT LEVELという表示が出たら右左矢印サインでレベルを設定しSELECTを押します。
- (4) SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (5) STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

以下のフィットテストの結果を参考にして下さい。

男性結果

Male	Estimated VO2 Max (ml/kg/min) Per Age Category						
Rating Age	Excellent	GOOD	ABOVE AVERAGE	AVERAGE	BELOW AVERAGE	POOR	VERY POOR
18 - 25	<79	79-89	90-99	100-105	106-116	117-128	>128
26 - 35	<81	81-89	90-99	100-107	108-117	118-128	>128
36 - 45	<83	83-96	97-103	104-112	113-119	120-130	>130
46 - 55	<87	87-97	98-105	106-116	117-122	123-132	>132
56 - 65	<86	86-97	98-103	104-112	113-120	121-129	>129
65 +	<88	88-96	97-103	104-113	114-120	121-130	>130

女性結果

Female	Estimated VO2 Max (ml/kg/min) Per Age Category						
Rating Age	Excellent	GOOD	ABOVE AVERAGE	AVERAGE	BELOW AVERAGE	POOR	VERY POOR
18 - 25	<85	85-98	99-108	109-117	118-126	127-140	>140
26 - 35	<88	88-99	100-111	112-119	120-126	127-138	>138
36 - 45	<90	90-102	103-110	111-118	119-128	129-140	>140
46 - 55	<94	94-104	105-115	116-120	121-129	130-135	>135
56 - 65	<95	95-104	105-112	113-118	119-128	129-139	>139
65 +	<90	90-102	103-115	116-122	123-128	129-134	>134



Strong. Smart. Beautiful.