

MATRIX

LIFESTYLE CYCLES





重要な注意事項

本説明書は大切に保管してください。

- Matrix サイクルをご使用の際、次を含んだ基本的な安全に関する注意事項を常にお守りください：本機のご使用前にすべての説明をお読みください。本機を所有している方が責任を持って、使用者全員が警告および注意事項をすべて理解するようにしてください。
- 本機は屋内専用です。本機は、フィットネス施設のような業務用施設での使用を目的として設計されたSクラスの製品です。

危険！

感電のリスクを減らすために：

- 清掃やメンテナンス、部品の取り付けや取り外しを行う前に必ず本機の電源プラグをコンセントから抜いてください。

警告！

やけど、火事、電気ショック、怪我のリスクを低減するため：

- 本機は、本マニュアルに記載通りの用途のみにご使用ください。
- 本機が正常に動作していない場合、または損傷している場合は絶対に使用しないでください。点検及び修理については、カスタマーサービスまでお問い合わせください。
- 本機をご使用の際は、本機に適した靴を着用してください。裸足では本機を絶対に使用しないでください。
- 本機の可動部に引っかかるような衣服を着用しないでください。
- 怪我をする危険があるため、可動部には絶対に手足を触れないでください。ペダルクランクを手で回さないでください。
- ペダルが完全に停止するまで本機から降りないでください。
- 本機に立ち漕ぎで乗ろうとしないでください。
- 物体、手指、足を開口部に入れないでください。手指、腕、足が本機の駆動機構またはその他の可動部に当たらないようにご注意ください。
- 本機が損傷した場合、または一部の部品が摩耗しているか、壊れている場合、本機を使用しないでください。カスタマーサービスまたは認定販売店からご購入の交換パーツのみを使用してください。
- エアロゾル（スプレー）製品が使用される場所、または酸素投与が行われる場所で本機を使用しないでください。
- お子様が近くにいる場所で使用する場合、お子様から目を離さないでください。
- 本機は、身体能力、感覚能力または精神的能力に障害をお持ちの方、または本機の使用について十分な経験および知識をお持ちでない方による使用を対象としていません。但し、これらは本機を使用する方の安全責任者の下で監視または指示が行われている場合はこの限りではありません。
- 調節レバー（シートとハンドルバー前後）が正しく固定されており、エクササイズ中の本機の動作範囲外にあることを確認してください。
- 正しい方法に従わずに、または適度な範囲を超えて運動を行うと、重度の怪我や死亡に至る恐れがあります。胸の痛み、吐き気、めまい、息切れなど、何らかの身体の異常を感じた場合は、運動を直ちに中止して、続行する前に医師にご相談ください。
- マシン上で飛び上がらないでください。
- 本機の定員は1名です。
- 取扱説明書の仕様に指定されている体重以上の方は本ユニットを使用しないでください。これに従わない場合、保証が無効になります。
- 電源コードを加熱した表面から離してください。本機の電源コードを引っ張ったり、つかんだりして、製品ユニットを運ばないでください。
- メーカーによって推奨されていない、別のアタッチメントは使用しないでください。アタッチメントにより怪我を負う恐れがあります。
- 本機はユニットガイドおよび取扱説明書に記されている通りのみ使用してください。
- 本機をメンテナンスまたは移動する前にはすべての電源を切ってください。クリーニングには表面を石鹸水でわずかに湿らせた布で拭いてください。溶剤は使用しないでください。（メンテナンス参照）
- 本機から10フィート（3メートル）以内の範囲にペットまたは14歳未満の子どもを近付けないでください。
- 14歳未満の子どもはマシンを使用してはなりません。
- 14歳以上の子どもは成人の監視の下でない限り、使用してはなりません。
- コードや電源プラグが損傷している場合、本機が正常に作動しない場合、落としてしまったり、損傷を受けていたり、水浸しになった場合には絶対に本機を稼働させないでください。ユニットをサービスセンターに返送して、検査および修理を依頼してください。
- 感電のリスクを回避するため、本機は非ループ状（絶縁）で接地した回路以外に接続しないでください。
- 接続を解除するには、すべてのコントロールをオフ位置に切り換え、それから電源プラグをコンセントから抜いてください。
- カスタマーサービスから指示されるまではコンソールカバーを取り外さないでください。メンテナンスは公認のサービスエンジニアのみが行ってください。
- 心拍数モニタリングシステムは正確でないこともあります。

注意！

本機のご使用前に医師にご相談ください。ご使用前に取扱説明書をお読みください。

- 本機は必ず屋内の温度と湿度が制御されている部屋でご使用ください。本機が低温または高湿度の環境にさらされた場合、本機が室温まで暖まり、低い湿度レベルに戻るまで待つてから使用されることを強くお勧めいたします。



電源要件

専用回路と電気系統に関する情報

「専用回路」とは、差し込んだコンセントでは、その同一回路上で他に何も動作していないことを意味します。このことを検証する最も簡単な方法は、メイン回路のブレーカーボックスの位置を特定し、ブレーカー（1つまたは複数）を同時にオフにする方法です。ブレーカーがオフになると、電力を供給されなくなる唯一のものが、当該のユニットであるはずです。このテストを実行すると、ランプも自動販売機も換気扇も音響設備もその他あらゆる物も電力供給を失わないはずで

非ループ状（絶縁）の中性点接地とは、各回路から個別の中性点接地接続が出ていて、認可されたアース接地で終わっていることを意味します。1つの回路から次の回路へ単一の中性点接地で「ショートカット」することはできません。

電気系統要件

安全のため、またユニットが確実にすぐれたパフォーマンスを発揮できるよう、本回路の接地は非ループ状（絶縁）になっている必要があります。NEC（米国電気工事基準）の210-21項および210-23項を参照してください。付属の標準電源コードには、いかなる変更を加えた場合も本製品のすべての保証が無効になるおそれがあります。

LED および Premium LED コンソールを備えたユニットはセルフパワーで動作するように設計されており、外部電源なしでも稼働します。外部電源がないと、コンソールの起動が遅くなる場合があります。アドオンテレビや他のコンソールアクセサリを使用すると、起動に必要な時間が長くなります。外部電源を使用するとコンソールに常に電力が供給されるため、アドオンアクセサリを使用する場合には外部電源の使用をお勧めします。

テレビを内蔵したユニット（Touch）の場合、テレビの電源要件はユニットに含まれています。両端が「Fタイプ」のコンプレッションフィッティングであるRG6四重シールド同軸ケーブルはカーディオユニットとビデオソースに接続する必要があります。アドオンのデジタルテレビには追加の電源要件はありません。

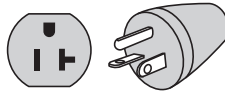
注意：バーチャルアクティブ™のすべてのユニットには電源が必要です。

110Vユニット

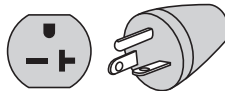
110 Vユニットでは、電源に100-125 V、60 Hz、および非ループ状（絶縁）中性点接地を持つ15 Aの「専用回路」を使用する必要があります。このコンセントはNEMA 5-15Rであり、電源プラグと同じ構成になっている必要があります。これらのサイクルは15 Aの専用回路で最大4ユニットまで数珠接続可能です。Matrix 数珠接続コードアダプターは別売です。

220Vユニット

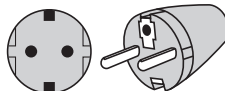
220 Vユニットでは、電源に216-250 V、50 Hz、および非ループ状（絶縁）中性点接地を持つ15 Aの「専用回路」を使用する必要があります。このコンセントはNEMA 6-15Rであり、電源プラグと同じ構成になっている必要があります。これらのサイクルは15 Aの専用回路で最大4ユニットまで数珠接続可能です。Matrix 数珠接続コードアダプターは別売です。



110 NEMA 5-20 P
プラグ（北米）



220 NEMA 6-20 P
プラグ（北米）



ユーロプラグ
（欧州）

図は北米および欧州の電源コードプラグです。国によって、プラグの種類は異なる場合があります。

接地の指示事項

本ユニットは接地する必要があります。故障や機能停止が発生した場合、接地により、電流には抵抗が最小となる経路が与えられるので、感電のリスクが減ります。本ユニットには機器接地導線と接地プラグのついたコードが装備されています。プラグは正しく取り付けられた適切なコンセントに差し込み、現地の規定や条例に従って接地する必要があります。使用者が以上の接地の指示事項に従わない場合、Matrixの限定保証が無効になるおそれがあります。

追加の電気系統に関する情報

専用回路の要件に加え、回路のブレーカーボックスから、最大数のユニットに給電している各コンセントまで、適切な規格のワイヤを使用する必要があります。回路ブレーカーボックスから各コンセントまでの距離が100フィート（30.5 m）以下の場合は12番のワイヤを使用してください。回路ブレーカーボックスからコンセントまでの距離が100フィート（30.5 m）より大きい場合は10番のワイヤを使用してください。

省エネ / 低電力モード

すべてのユニットは、ある一定期間使用していなかった場合に省エネ / 低電力モードに切り替わるよう設定されています。低電力モードになった場合は、ユニットが完全に再開できるまでにさらに時間が必要になることがあります。この省エネ機能は「マネジャーモード」または「エンジニアモード」で有効 / 無効を切り替えることができます。

アドオンのデジタルテレビ

アドオンのデジタルテレビには追加の電源要件はありません。両端が「Fタイプ」のコンプレッションフィッティングであるRG6同軸ケーブルは、ビデオソースと各アドオンのデジタルテレビユニット間で接続する必要があります。

FCC 規則（米国のみ）

本機は FCC 規則パート 15 に従って試験済みであり、クラス B、デジタルデバイスの制限事項に適合すると判定されています。これら制限事項は住宅地域で設置された場合の有害な電磁波に対する適正な保護を提供するように規定されています。本機は高周波エネルギーを生成、使用し、高周波エネルギーを放射することがあります。指示通りに設置、使用されなかった場合、無線通信に対する有害な電磁障害を起こすことがあります。しかしながら、特定の設置状況において電磁障害が起きないとの保証はありません。本機がラジオまたはテレビの受信に有害な電磁障害を起こした場合、次の措置を取ることで電磁障害を是正することを推奨いたします。電磁障害の有無は本機の電源を切ってから入れることで特定することができます。

- 受信アンテナの向きを変えるまたは場所を変える。
- 本機と受信機間の間隔を広くする。
- 受信機が接続されているのは別のコンセントに本機を接続する。
- 販売店または熟練のラジオ / テレビ技師にサポートを依頼する。

FCC RF 放射線照射に関するステートメント：

1. 本送信機は別のアンテナまたは別の送信機と一緒に配置したり、稼働させてはなりません。
2. 本機は制御された環境に対して規定された FCC RF 放射線照射限界に適合します。本機は放射源と人体の間に 20 センチメートル以上の距離を空けて設置および稼働する必要があります。

組立

開梱

本機の開梱は本機を使用する場所で行ってください。箱を平坦で水平な床面に配置してください。床面上に保護カバーを配置することが推奨されます。箱が横転している状態で開梱しないでください。

重要な注意

組み立ての各ステップにおいて、ナットとボルトのすべてが所定の位置に配置されており、部分的にねじ込まれていることを確認してください。

組立時や使用時の補助として、一部の部品は事前に潤滑剤が塗布されています。潤滑剤を拭き取らないでください。潤滑が不足すると思われる場合、リチウムグリスを軽く塗布することを推奨いたします。

警告！

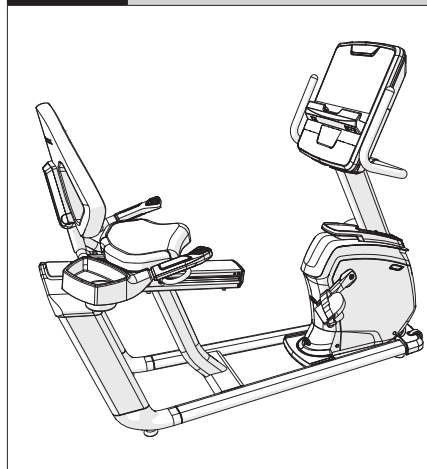
組み立ての工程にはいくつか特に注意する必要がある箇所があります。組み立ての説明に正確に従って全ての部品がしっかり締め付けられていることを確認することは、非常に重要です。組み立ての説明に正しく従わない場合、部品の締め付けが不十分であったり緩みが生じたりすることがあり、耳障りなる音が発生する原因となることがあります。本機の損傷を防ぐために、組立の説明をご確認のうえ、必要な修正方法に従っていただく必要があります。

お問い合わせについて

ご質問がある場合、または部品が不足している場合、カスタマーサービスまでお問い合わせください。連絡先情報はインフォメーションカードにあります。

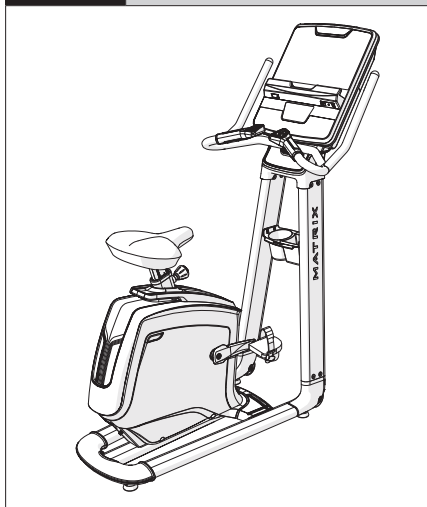
24
ページ

リカンベント



26
ページ

アップライト



日本語



リカンベントサイクルの組み立て

同梱のツール:

- ☐ プラスドライバー
- ☐ 6 mm 六角レンチ
- ☐ 5 mm 六角レンチ
- ☐ 4 mm 六角レンチ

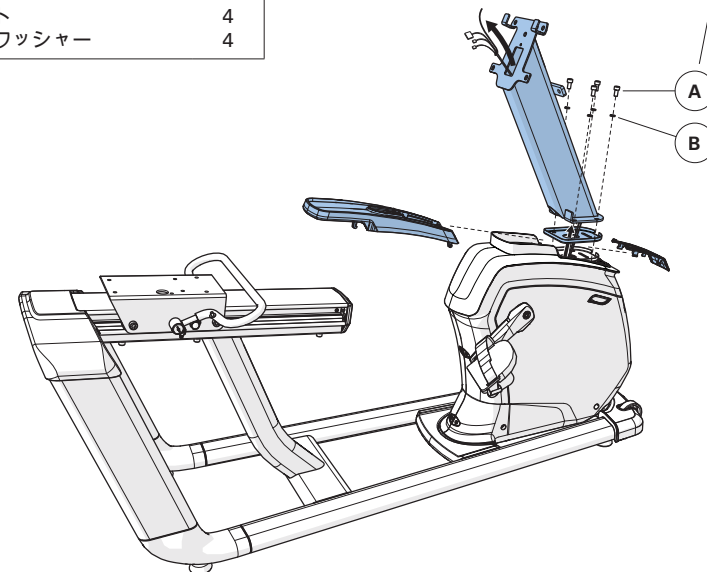
リカンベント 同梱部品:

- ☐ バイクフレーム x 1
- ☐ コンソールマスト x 1
- ☐ ハンドルバー x 1
- ☐ トップキャップフロントカバー x 1
- ☐ トップキャップリアカバー x 1
- ☐ シートフレームアセンブリ x 1
- ☐ シートボトム x 1
- ☐ ボトルホルダー x 1
- ☐ メッシュシートバック x 1
- ☐ 外側カバー (R30のみ) x 1
- ☐ 内側カバー (R30のみ) x 1
- ☐ 電源コード x 1
- ☐ ハードウェアキット x 1

コンソールは別売

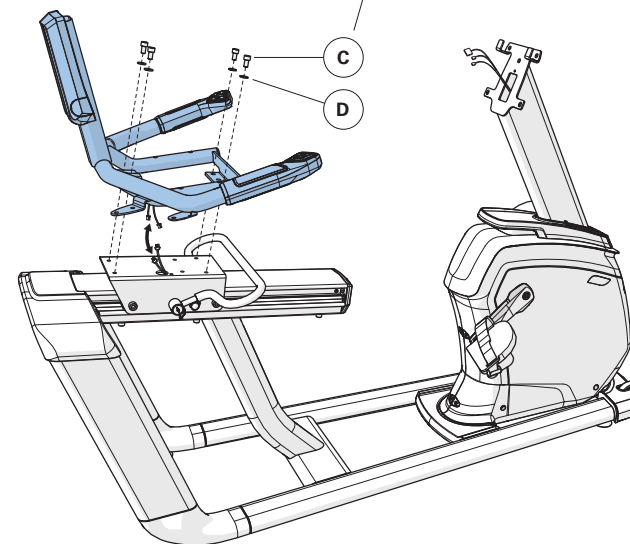
1	ハードウェア	数量
A	ボルト	4
B	パネワッシャー	4

トルクの値
23.1 Nm / 17 lb-ft.

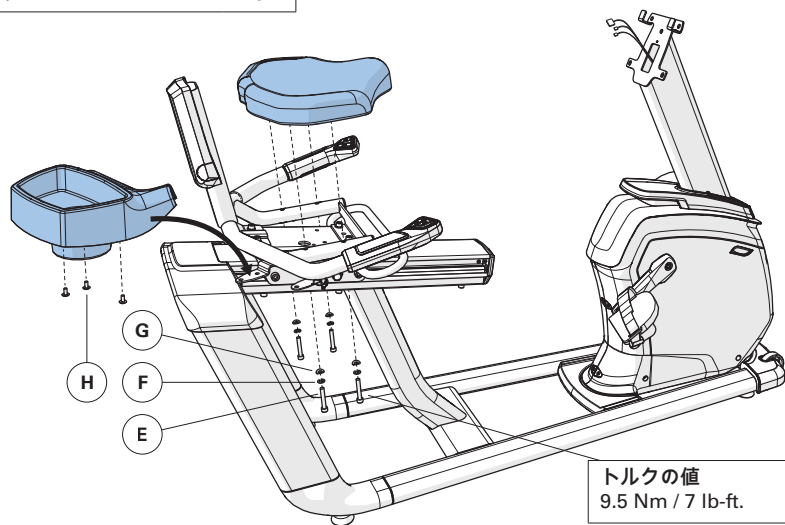


2	ハードウェア	数量
C	ボルト	4
D	パネワッシャー	4

トルクの値
23.1 Nm / 17 lb-ft.



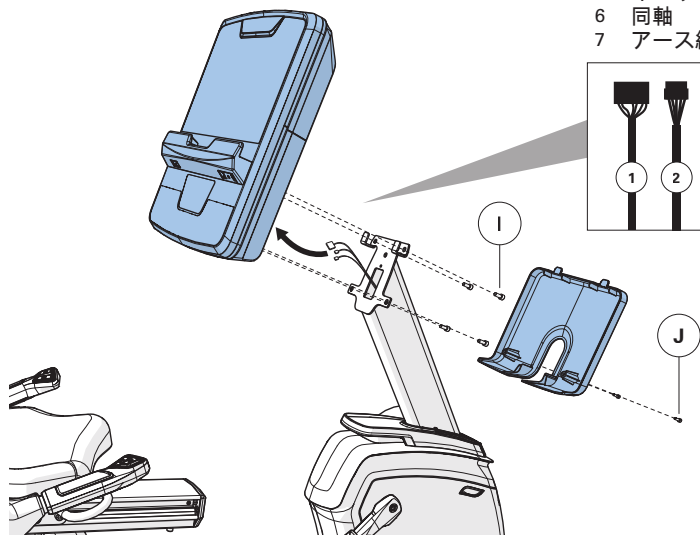
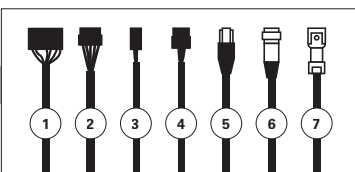
3	ハードウェア	数量
E	ボルト	4
F	バネワッシャー	4
G	フラットワッシャー	4
H	ネジ	3



トルクの値
9.5 Nm / 7 lb-ft.

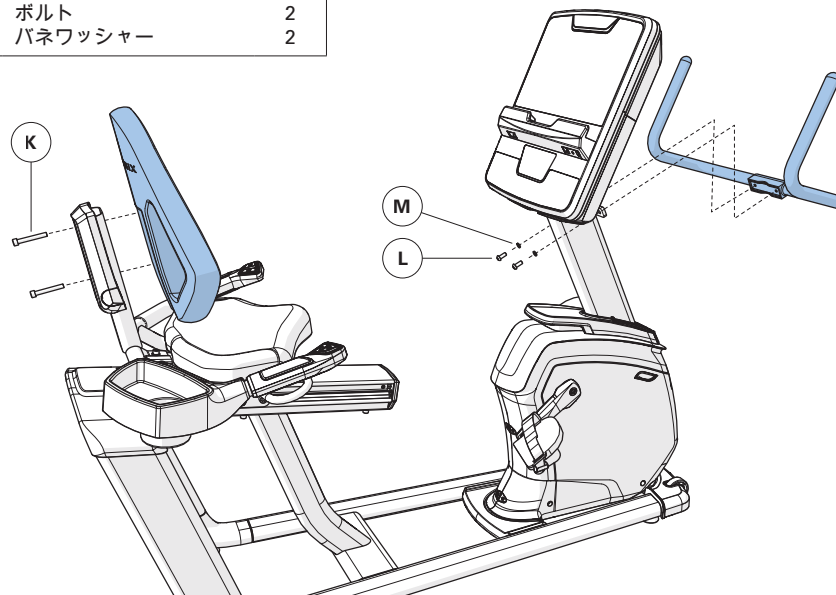
4	ハードウェア	数量
I	ボルト	4
J	ネジ	2

- 1 LCBコミュニケーション
- 2 延長電源線
- 3 心拍数
- 4 クイックキー
- 5 イーサネット
- 6 同軸
- 7 アース線

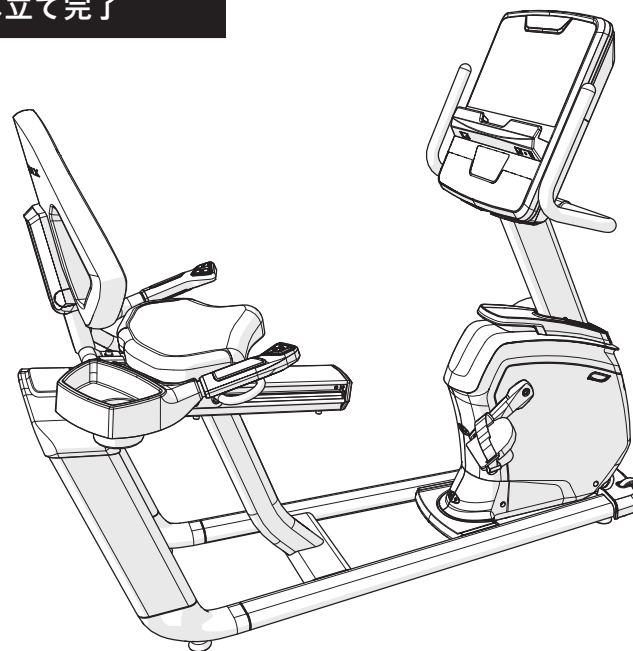


5	ハードウェア	数量
K	ボルト	2
L	ボルト	2
M	バネワッシャー	2

トルクの値
23.1 Nm / 17 lb-ft.



組み立て完了



日本語



アップライトサイクルの組み立て

同梱のツール:

- ☐ プラスドライバー
- ☐ 5 mm 六角レンチ
- ☐ 4 mm 六角レンチ
- ☐ 2.5 mm 六角レンチ
- ☐ 8 mm レンチ

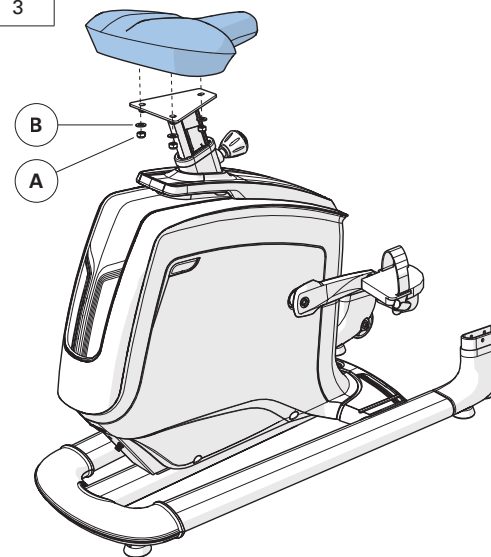
UPRIGHT同梱部品:

- ☐ バイクフレーム x 1
- ☐ シート x 1
- ☐ コンソールマスト x 2
- ☐ ハンドルバーセット x 1
- ☐ ボトルホルダー x 1
- ☐ コンソールマストカバーセット x 1
- ☐ コンソールバックカバー x 1
- ☐ 電源コード x 1
- ☐ ハードウェアキット x 1

コンソールは別売

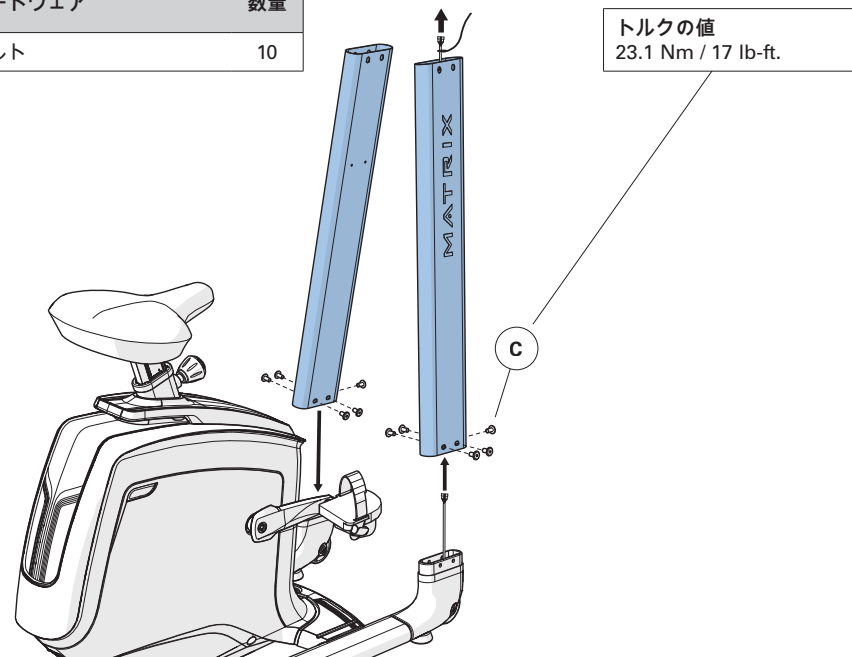
1 取り付け済みのハードウェア 数量

A	フラットワッシャー	3
B	ナイロンナット	3



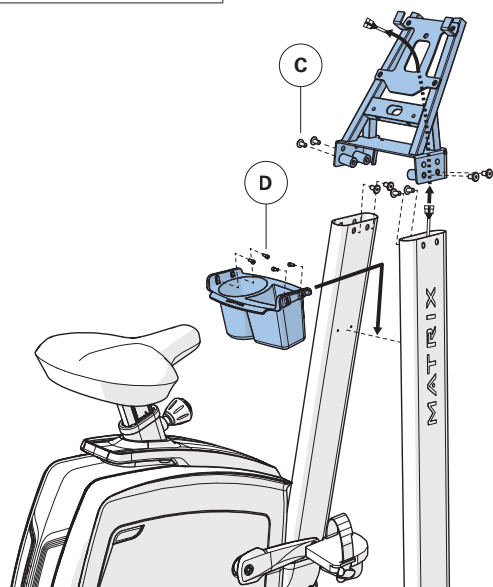
2 ハードウェア 数量

C	ボルト	10
---	-----	----

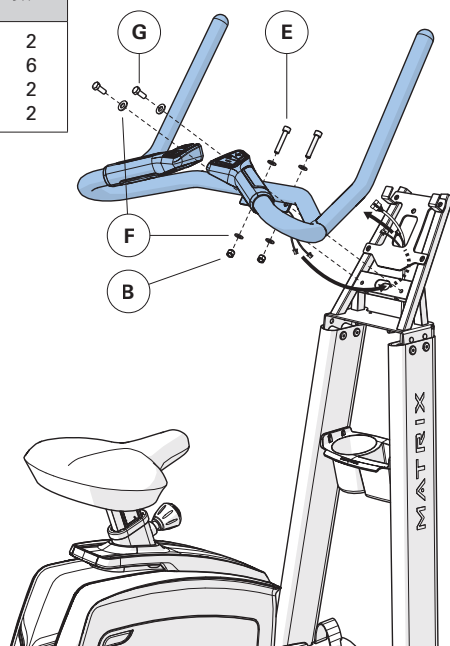


3	ハードウェア	数量
C	ボルト	8
D	ネジ	4

トルクの値
23.1 Nm / 17 lb-ft.

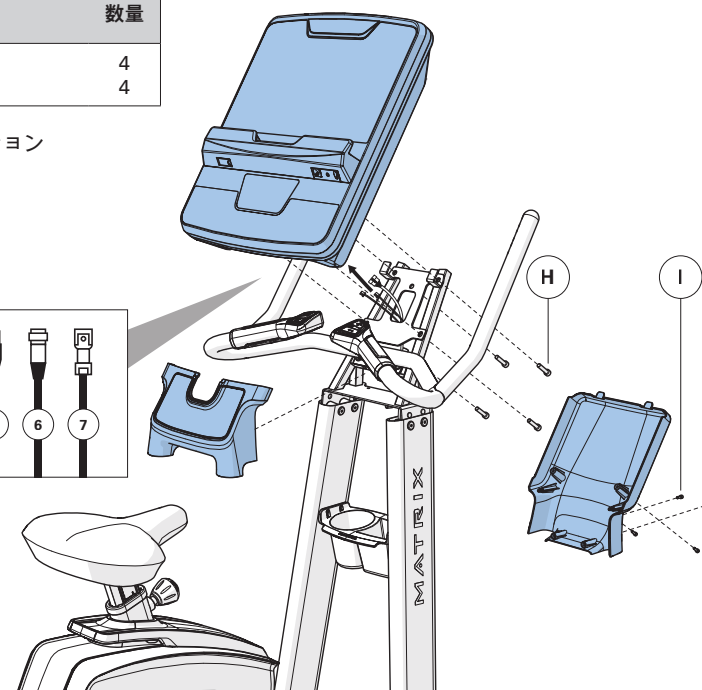
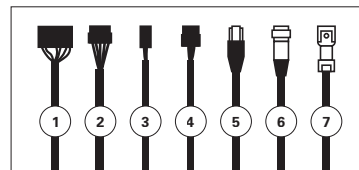


4	ハードウェア	数量
E	ボルト (55 mm)	2
F	フラットワッシャー	6
B	ナイロックナット	2
G	ボルト (15 mm)	2

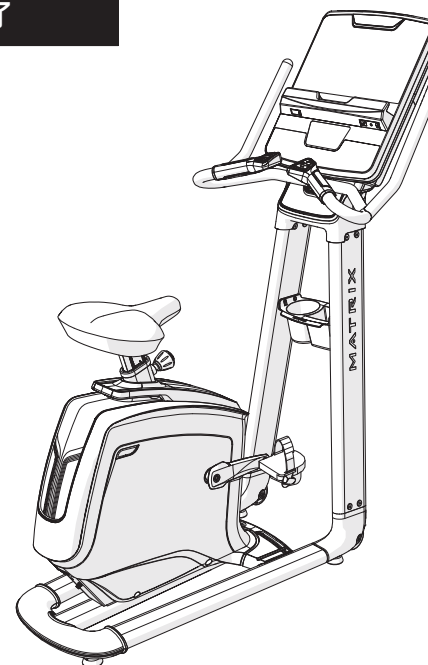


5	ハードウェア	数量
H	ボルト	4
I	ネジ	4

- 1 LCBコミュニケーション
- 2 延長電源線
- 3 心拍数
- 4 クイックキー
- 5 イーサネット
- 6 同軸
- 7 アース線



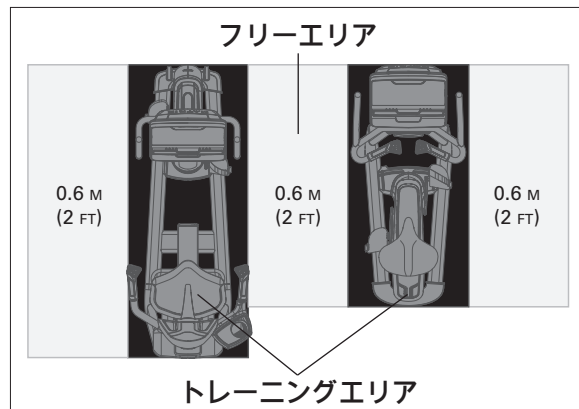
組み立て完了



日本語

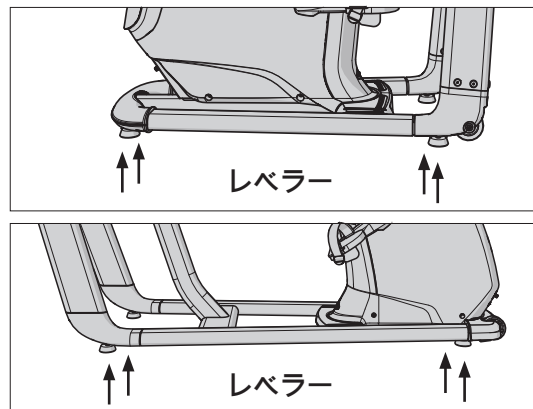


ご使用前に



マシンの設置場所

本機は、直接日射の当たらない、平坦で安定した面に配置してください。強い紫外線はプラスチック部の退色を招くことがあります。本機は低温低湿の場所に配置してください。本機の両側に少なくとも24インチ (600 mm) のスペースを空けてください。この空きスペースには、いかなる障害物も置かず、本機からの昇降口を十分に確保してください。本機は排気口または通気口を塞ぐ場所に配置しないでください。本機は、ガレージ、屋根付きパティオ、水付近、屋外に設置しないでください。



本機のレベリング

本機が正しく機能するにはレベラーが正しく調節されていることが非常に重要です。本体を下げるにはレベリングフットを時計回りに回し、上げるには反時計回りに回します。本機が水平になるまで、両方のサイドを必要に応じて調節します。水準器の使用推奨。

ブレーキシステム

本機はマグネット抵抗を利用して特定の負荷レベルを設定します。この負荷レベル設定を RPM とともに使用して出力 (ワット数) を決定しています。



正しい使用法

正しいシート位置を決定するには、シートに座って母指球 (足指付け根のふくらみ部) がペダル中央に来るようにします。ペダルが最も遠い位置にある際に、膝がかすかに曲がっている必要があります。膝をゆすったり体重を左右に移動させたりしないでペダルを踏める必要があります。シート下のレバー/ノブを使用してシート位置を調整します。ペダルのストラップを必要に応じて調節します。



心拍数機能を使用する

本製品の心拍数機能は医療機器用ではありません。心拍数グリッブはあなたの現在の心拍数を相対的に推定できますが、正確な読み取り数値が必要になる場合は、表示される数値を信頼しないでください。心臓リハビリテーションプログラム中の人たちも含めて、胸部または手首のストラップ式の心拍数モニタリングシステムの使用が役に立つ人たちもいます。心拍数の読み取りの精度には、使用者の動きも含めて様々な要素が影響を及ぼします。心拍数の表示は、一般的な心拍数の傾向を特定するエクササイズ補助用としてのみ意図されています。医師にご相談ください。

手のひらを直接グリッブパルスハンドルバーの上に置いてください。心拍数を記録するには両手でバーを握っている必要があります。心拍数を記録するには、連続で5回分の心臓の鼓動（15-20秒）が必要です。パルスハンドルバーを握る際は、きつく握らないでください。グリッブをきつく握ると、血圧が上昇してしまうことがあります。手をまるめて、ゆるくつかみ続けてください。心拍グリッブハンドルバーをずっとつかみ続けていると、読み出される結果が不規則になる場合があります。接触部を適切な状態に維持できるよう、パルスセンサーを清潔に保ってください。

警告！

心拍数モニタリングシステムは正確でないこともあります。適度な範囲を超えた運動は、重度の怪我や死亡に至る恐れがあります。めまいを感じた場合、直ちに運動を中止してください。

製品仕様

	アップライト			リカンベント		
コンソール	TOUCH	PREMIUM LED	LED / GROUP TRAINING LED	TOUCH	PREMIUM LED	LED / GROUP TRAINING LED
最大使用者重量	182 kg / 400 lbs			182 kg / 400 lbs		
製品重量	70 kg / 154.3 lbs	68.2 kg / 150.4 lbs	67.5 kg / 148.8 lbs	89 kg / 196.2 lbs	87.2 kg / 192.2 lbs	86.5 kg / 190.7 lbs
梱包重量	82 kg / 180.8 lbs	80.2 kg / 176.8 lbs	79.5 kg / 175.3 lbs	108 kg / 238.1 lbs	106.2 kg / 234.1 lbs	105.5 kg / 232.6 lbs
全体寸法 (長さ×幅×高さ)*	129.4 x 61.7 x 147.4 cm / 50.9" x 24.3" x 58.0"			158.3 x 67.3 x 132.7 cm / 62.3" x 26.5" x 52.2"		

* MATRIX マシンにスムーズにアクセスできるようにし、マシンの周囲に少なくとも0.6メートル (24") のスペースを確保してください。注：0.91 m (36") は車いす使用者のための ADA 推奨間隔幅です。

メンテナンス

日常メンテナンスとして何を行う必要がありますか？

最小限のメンテナンスと清掃が必要です。このスケジュールを守ると、本機の耐用年数が延びます。

バイク全体にシールドベアリングが使用されているため、潤滑は必要ありません。最も重要なメンテナンス手順は、使用するたびにバイクから汗を拭き取ることです。

バイクを清掃するにはどうすればよいですか？

石鹸と水性洗剤だけで洗浄してください。プラスチック部品には決して溶剤を使用しないでください。バイクとその動作環境を清潔に保つことで、メンテナンスの問題や修理の依頼を最小限に抑えることができます。このため、次の予防的メンテナンススケジュールに従うことを推奨します。

警告！

バイクから電源を取り外すには、電源コードを壁のコンセントから抜く必要があります。

メンテナンスのスケジュール

作業	頻度
毎回の使用後： - 壁のコンセントから電源コードを抜いて、バイクの電源を切ります。 - 湿らせた布でバイクを拭きます。バイクが損傷するため、絶対に溶剤は使用しないでください。 - 電源コードを点検します。電源コードが損傷している場合は、情報カードの背面カバーにある連絡先情報を参照して交換を依頼してください。 - 電源コードがバイクの下や挟まれたり切れたりするような場所に無いことを確認します。	毎日
次の手順に従って、バイクの下を掃除します。 - バイクの電源を切ります。 - バイクから電源アダプターを取り外します。 - バイクを別の場所に移動します。 - バイクの下に埃やゴミがたまっていれば、拭くか掃除機で掃除します。 - バイクを元の場所に戻します。	毎週
- 本機のすべての組み立てボルトとペダルを点検して締めます。 - シートガイドレールからゴミを取り除きます。	毎月

MATRIX



LIFESTYLE **CYCLES**

© 2020 Johnson Health Tech
Rev 1.3 C