

MATRIX

LIFESTYLE ELLIPTICAL





重要な注意事項

本説明書は大切に保管してください。

- ・サスペンション エリプティカル トレーナーを使用する際は、基本的な注意事項に必ず従い、以下の事項も守ってください：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（製品）です。

危険！

感電のリスクを減らすために：

- ・使用直後、清掃やメンテナンスの実行、部品の取り付けや取り外し前には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：

- ・本機の乗り降りには細心の注意を払ってください。乗り降りする前に、乗り降りする側のペダルを最も低い位置に動かして、本機を完全に停止させます。
- ・バランスを保つため、エクササイズ、本機の乗り降りの際は、ハンドルバーをしっかり握ることをお勧めします。
- ・フットサポートの上面を清潔で乾燥した状態に保ってください。
- ・エクササイズを行う際は、必ず無理のないペースで行ってください。本機で 80 RPM を超えたスプリントは行わないでください。
- ・不適切な、または過度な運動はけがの原因となる場合があります。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、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。
- ・本機にはフリーホイールが装備されていません。ペダルの速度は制御しながら落としてください。
- ・手でペダルアームを回さないでください。
- ・本機のいずれかの部分に引っかかる恐れのある服は着用しないでください。
- ・本機の使用中は常に運動靴を着用してください。
- ・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。
- ・製品の仕様に指定されている体重を超える人はこのマシンを使用できません。これに従わない場合、保証が無効になります。
- ・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）
- ・コンセントに電源プラグを差し込んでいる場合は、ユニットから絶対に離れないでください。使用しない場合、部品の取り付けや取り外しの前には、本機の電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ・毛布やクッションをかけた状態で稼働させないでください。過剰に加熱し、火災、感電、けがの原因となる可能性があります。
- ・本機は適切に接地したコンセントにのみ接続してください。
- ・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歳未満の子供を近づけないでください。
- ・14歳未満の子供はマシンを使用してはなりません。
- ・14歳以上の未成年者、身体に障害のある方は、大人の監督なしに本ユニットを使用しないでください。
- ・本機は、取扱説明書に記載通りの用途のみにご使用ください。
- ・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。
- ・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。カスタマーサービスに電話で問い合わせ、検査および修理を依頼してください。
- ・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。
- ・通気口が塞がれている状態では絶対に本機を稼働させないでください。通気口を糸くずや髪の毛等のない清潔な状態に保ってください。
- ・感電防止のために、どの開口部にも絶対に物体を落としたり、挿入したりしないでください。
- ・エアゾル（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。
- ・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。
- ・ガレージ、ポーチ、プールルーム、風呂、カーポート、屋外など、温度調節がされていない場所に本機を設置しないでください。これに従わない場合、保証が無効になります。
- ・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。
- ・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、直ちにエクササイズを中止してください。
- ・エクササイズを行う個々のパワーは、表示される機械的なパワーとは異なる場合があります。

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温の気候にさらされた場合は、初めて使用する前に本機を室温に慣らしてから使用されることを強く推奨します。



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が、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すが、

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に、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。

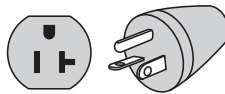
テレビを内蔵したユニット (Touch) の場合、テレビの電源要件はユニットに含まれています。両端が「Fタイプ」のコンプレッションフィッティングであるRG6四重シールド同軸ケーブルはカーディオユニットとビデオソースに接続する必要があります。アドオンのデジタルテレビには追加の電源要件は必要ありません。

110Vユニット

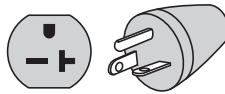
110Vユニットでは、電源に100-125V、60 Hz、および非ループ状（絶縁）中性点接地を持つ15Aの「専用回路」を使用する必要があります。このコンセントはNEMA 5-15Rであり、電源プラグと同じ構成になっている必要があります。本製品にはアダプターを併用しないでください。サスペンション エリプティカル トレーナーは15Aの専用回路で最大4ユニットまで数珠接続可能です。Matrix数珠接続コードアダプターは別売です。

220Vユニット

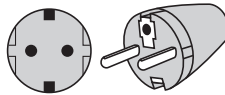
220Vユニットでは、電源に216-250V、50 Hz、および非ループ状（絶縁）中性点接地を持つ15Aの「専用回路」を使用する必要があります。このコンセントはNEMA 6-15Rであり、電源プラグと同じ構成になっている必要があります。本製品にはアダプターを併用しないでください。サスペンション エリプティカル トレーナーは15Aの専用回路で最大4ユニットまで数珠接続可能です。Matrix数珠接続コードアダプターは別売です。



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) 以下の場合には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必要ありません。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こさないと保証はありません。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

- すべてのビデオおよび電源差込口は本製品の納入日/組立日に正常に機能している必要があります。再訪問に関連して行われた追加の設置作業で生じた料金はすべてクライアント持ちとなります。
- 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。

製品仕様

コンソール	LIFESTYLE		
	TOUCH	PREMIUM LED	LED / GROUP TRAINING LED
最大使用者重量	182 kg / 400 lbs		
製品重量	151 kg / 332.9 lbs	149.2 kg / 328.9 lbs	148.5 kg / 327.4 lbs
梱包重量	173 kg / 381.4 lbs	171.2 kg / 377.4 lbs	170.5 kg / 375.9 lbs
全体寸法 (長さ×幅×高さ)*	174.6 x 73 x 175.7 cm / 68.7" x 28.7" x 69.2"		

* 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。

必要な工具：

- 4 mm 六角棒レンチ
- 5 mm 六角棒レンチ
- 6 mm 六角棒レンチ
- 13 / 17 mm 平スパナ
- プラスドライバー

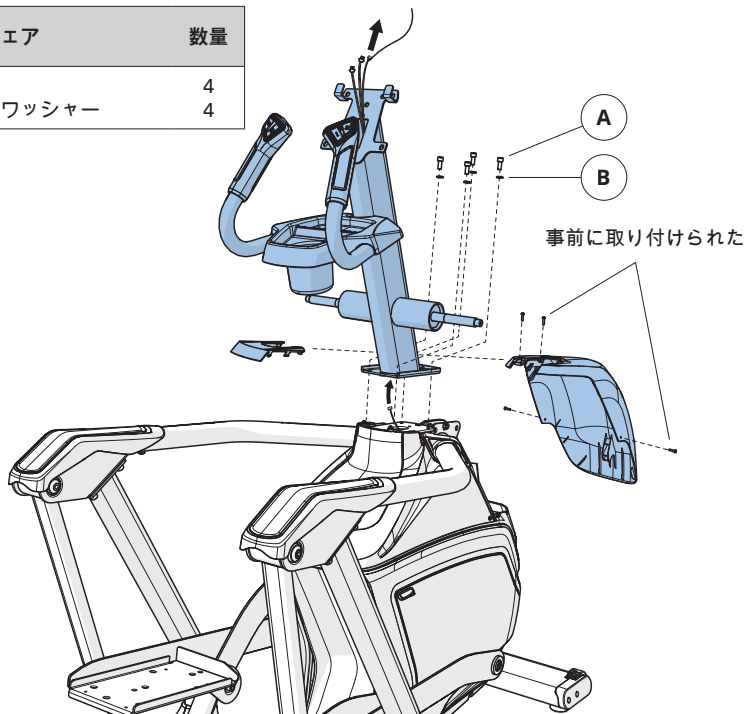
同梱部品：

- エリプティカル フレーム x 1
 - コンソールマスト x 1
 - コンソールマストブート x 1
 - 上部デュアルアクションアーム x 2
 - 下部デュアルアクションアーム x 2
 - ハンドルバーキャップ x 2
 - インサート付きペダル x 2
 - キャリーハンドル x 2
 - 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



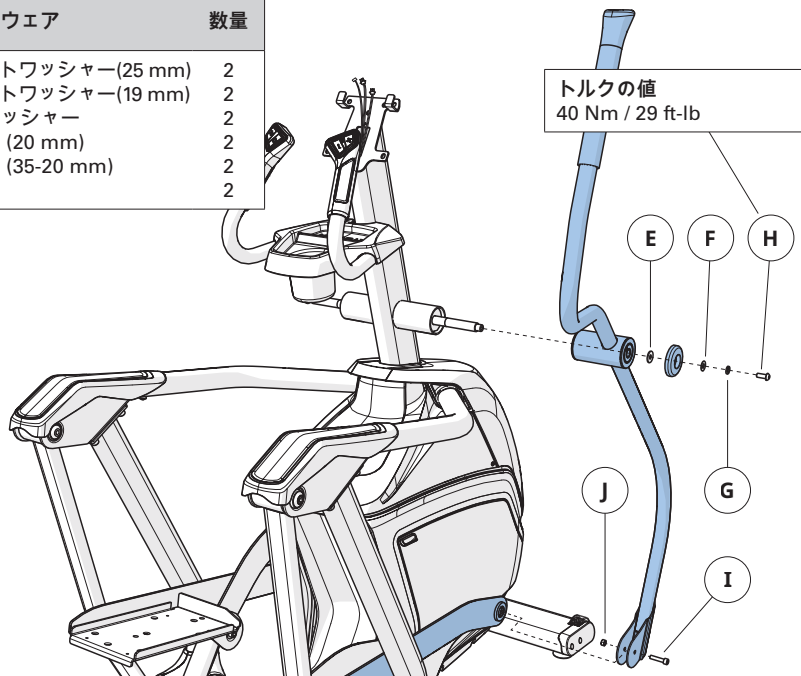
1 ハードウェア 数量

A	ボルト	4
B	フラットワッシャー	4



2 ハードウェア 数量

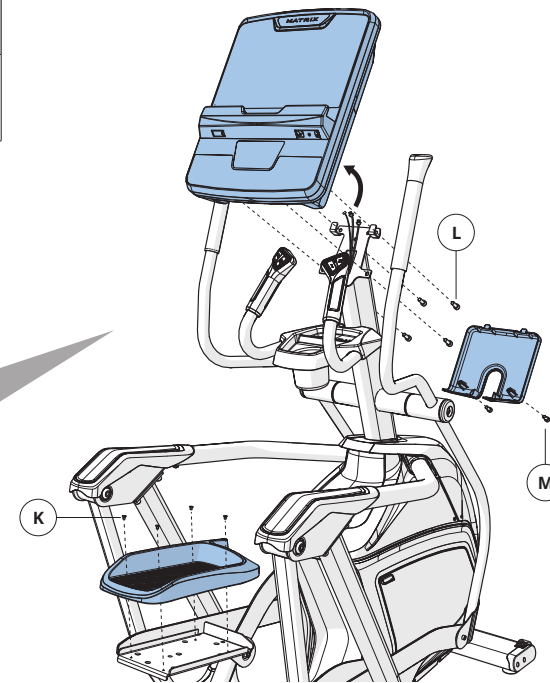
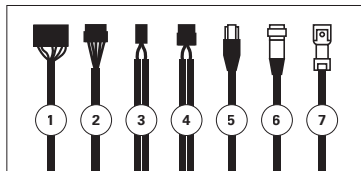
E	フラットワッシャー(25 mm)	2
F	フラットワッシャー(19 mm)	2
G	バネワッシャー	2
H	ボルト (20 mm)	2
I	ボルト (35-20 mm)	2
J	ナット	2



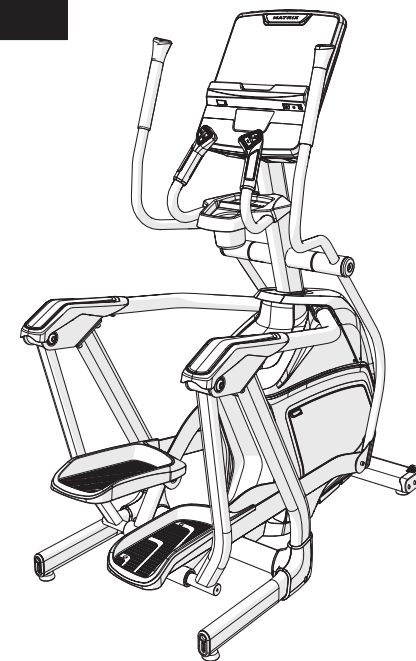
3 ハードウェア 数量

K	ネジ	8
L	ボルト	4
M	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



組み立て完了



ご使用前に

マシンの設置場所

本機は、直接日射のない、平坦で安定した面に設置してください。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設置してください。本機の後ろ側を少なくとも0.6 m (24インチ) 空けてください。このエリアは、障害物を避け、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。

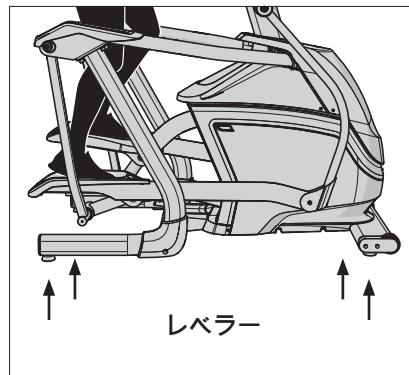
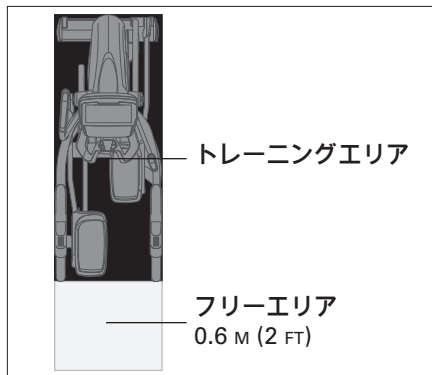
本機のレベリング

最適な使用のために、本機を水平に設置してください。本機を目的の場所に配置したら、フレーム下部にあるレベラーの片方または両方を上げるか下げます。水準器の使用をお勧めします。

注意：本機にはレベラーが4つ付属します。

警告！

本機は大変重いマシンです。本機を移動する際は、十分に注意して、必要に応じて人数を追加してください。これらの指示に従わない場合、怪我が発生する恐れがあります。

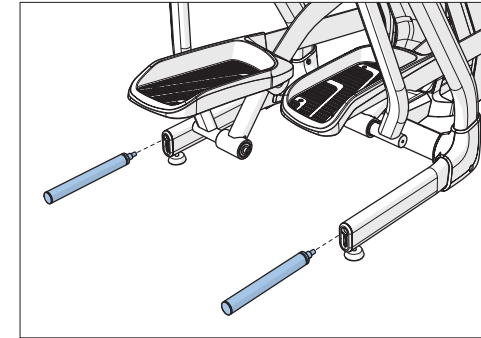


マシンの移動

エリプティカルの配置を変える場合は、図のようにキャリーハンドルを取り付けます。エリプティカルを使用する前に、キャリーハンドルを取り外してください。

電源

電源はマシンの前部で、定電圧放電管の近くにある電源ソケットに差し込む必要があります。使用していない場合はコードを抜いてください。



本機に乗る/降りる

1. 本機の後ろに立ちます。
2. 両方のリアアームレストを掴んで身体を支えながら、足を一番下のフットペダルに置き、ペダルを一番下の位置まで押し下げてから、フットペダルに乗ります。
3. 本機が静止するまで待つてから、もう一方の足を反対側のペダルに置きます。
4. 降りる前に、本機を完全に停止させてください。

警告！

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、損傷を受けていたり、水浸しになったりした場合には絶対に本機を稼働させないでください。カスタマーサービスに問い合わせ、検査および修理を依頼してください。

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。心拍数グリップ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。

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、直ちにエクササイズを中止してください。





正しい使用法

本機はさまざまな足の位置に対応しています。足をフットパッドの最も前の位置に移動すると、ステップの高さが増し、ステップマシンと同じような感覚が得られます。足をフットパッドの後ろに置くと、ステップの高さが減り、滑らかな歩行やランニングに似た、滑走する感覚が得られます。足全体がフットパッドにしっかりと着いていることを常に確認してください。

本機を使用すると、前方と後方の両方にペダルを踏んで、ワークアウトのバリエーションを増やしたり、ハムストリングスやふくらはぎなどの他の主要な脚の筋肉グループに集中したりすることもできます。

正しいワークアウト位置を決定するには、ペダルの中央に足を置いて、ペダルの上に立ちます。常に膝を少し曲げるようにしてください。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。

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。

メンテナンス

日常の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。

エリプティカル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。エリプティカル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をスケジュール通りに行うことを推奨します。

警告

エリプティカル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
エリプティカルを清掃する： <ul style="list-style-type: none"> 壁のコンセントから電源コードを抜いて、エリプティカルの電源を切ります。 湿らせた布でエリプティカルを拭きます。エリプティカルが損傷するため、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。 電源コードがエリプティカルの下や保管/使用時に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
エリプティカルの下を掃除する： <ul style="list-style-type: none"> エリプティカルの電源を切ります。 エリプティカルを離れた場所に移動します。 エリプティカル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。 エリプティカルを元の位置に戻します。 	毎週
<ul style="list-style-type: none"> 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。 	毎月

MATRIX



LIFESTYLE ELLIPTICAL

© 2020 Johnson Health Tech

Rev 1.3 C