

MATRIX

PERFORMANCE ASCENT TRAINER
PERFORMANCE SUSPENSION ELLIPTICAL





重要な注意事項

本説明書は大切に保管してください。

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：本マシンのご使用前にすべての説明をお読みください。本マシン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、フィットネス施設などの業務用施設での使用を目的として設計されたスクラスの製品です。

警告！

やけど、火事、感電、怪我のリスクを低減するため：

- 本マシンの設置および分解に際しては細心の注意を払ってください。設置または分解の前に、設置または分解側のペダルを最も低い位置に動かして、マシンを完全に停止させます。
- エクササイズおよびマシンの設置や分解の際、バランスを保つためにハンドルバーを握っておくことをお勧めします。
- フットサポートの上側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。本マシンで80 RPMを超えるスプリントは行わないでください。
- 不適切な、または過度の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、エクササイズを直ちに中止して、続行する前に医師にご相談ください。
- 本マシン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。
- ペダルアームを手で回さないでください。
- マシン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。
- 本マシン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。
- 本マシンの定員は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マシン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。

- 本マシンを保守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、マシン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マシン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。
- 本エクササイズマシンは適切に接地したコンセントにのみ接続してください。
- マシンから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できません。
- 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マシンを使用しないでください。
- 本マシンは、マシンガイドおよびオーナーズマニュアル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、別のアクセサリは使用しないでください。アクセサリ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、本マシン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マシン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。本マシンの電源コードを引っ張ったり、つかんだりして、製品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マシン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マシン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、ベランダ、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で本マシン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。
- 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。
- 心拍数計測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人のパワーは、表示される機械的なパワーとは異なる場合があります。

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マシンの電源プラグをコンセントから抜いてください。

注意！

本マシンのご使用前に医師にご相談ください。ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。

本マシンは必ず温度と湿度が制御された屋内でご使用ください。本マシンが低温または高温の環境にさらされた場合は、初回使用前に本マシンを室温に慣らしてから使用す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、電力が供給されなくなるのは当該のユニットのみとなります。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、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およびプレミアムLEDコンソール付きのマシンはセルフパワーで、動作に外部電源を必要としません。外部電源がないと、コンソールの起動に時間かかる場合があります。アドオンテレビおよびその他のコンソールアクセサリには、外部電源が必要です。外部電源により、コンソールに常に電力が供給されます。アドオンアクセサリを使用する場合には外部電源が必要になります。

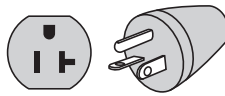
テレビを内蔵したユニット（Touch）の場合、テレビの電源要件はユニットに含まれています。両端が「Fタイプ」のコンプレッション フィッティングであるRG6クワッドシールド同軸ケーブルはカーディオユニットとビデオソースに接続する必要があります。アドオンのデジタルテレビには追加の電源要件は必要ありません。

110 Vユニット

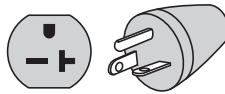
110 Vユニットでは、電源には100-125 V、60 Hzを使用し、非ループ状（絶縁）中性点接地を持つ15 Aの「専用回路」が必要です。このコンセントはNEMA 5-15Rであり、電源プラグと同じ構成になっている必要があります。本製品にはアダプターを併用しないでください。サスペンション エリプティカル トレーナーは15 Aの専用回路で最大4ユニットまで数珠接続が可能です。Matrix数珠接続コードアダプターは別売です。

220 Vユニット

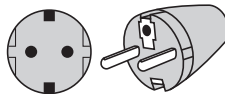
220 Vユニットでは、電源には216-250 V、50 Hzを使用し、非ループ状（絶縁）中性点接地を持つ15 Aの「専用回路」が必要です。このコンセントはNEMA 6-15Rであり、電源プラグと同じ構成になっている必要があります。本製品にはアダプターを併用しないでください。サスペンション エリプティカル トレーナーは15 Aの専用回路で最大4ユニットまで数珠接続が可能です。Matrix数珠接続コードアダプターは別売です。



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。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」で有効にしたり、無効にしたりできます。

アドオンデジタルテレビ

アドオンデジタルテレビには追加の電力が必要なため、外部電源を使用する必要があります。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置いてください。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。潤滑剤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、組立ガイドをご確認のうえ、必要な措置を取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。

必要な工具:

- トルクレンチ
- 17 mm レンチ
- 6 mm Tレンチ
- 8 mm 六角棒レンチ
- 4 mm 六角棒レンチ
- プラスドライバー

同梱部品:

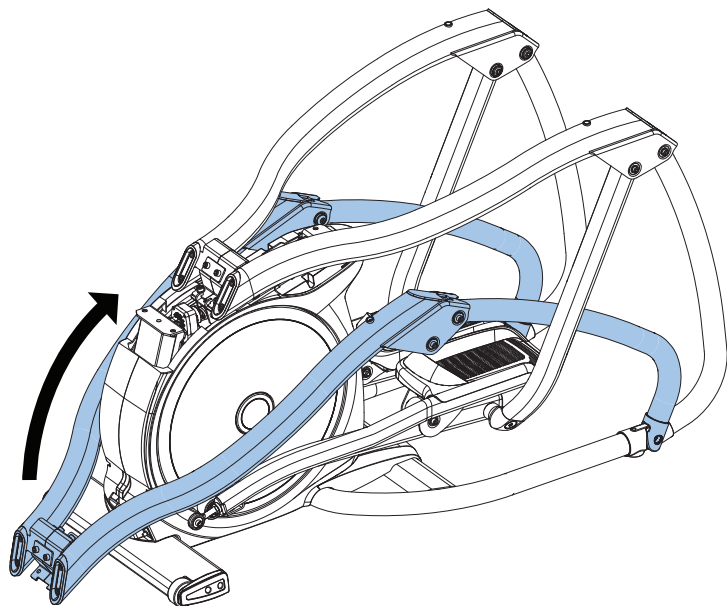
- 1 メインフレーム
- 2 トップレールカバー
- 2 ペダルアームカバーセット
- 1 上部アッセンブリー
- 2 リンクアームカバーセット
- 2 上部 / 下部デュアルアクションアーム
- 2 デュアルアクションアームキャップ
- 1 ハンドルバーセット
- 1 ハンドルバーセットカバー (ALBのみ)
- 1 インクラインフレームカバー
- 1 トップキャップカバー
- 1 トップキャップカバーインサート
- 1 フロント覆い
- コンソールマストカバー x 1
- 1 ボトルホルダー
- 電源コード x 1
- ハードウェアキット x 1

コンソールは別売



1

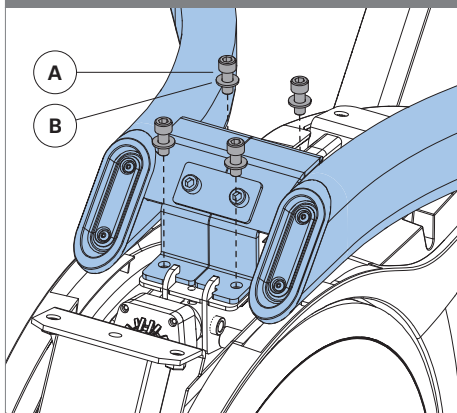
日本語



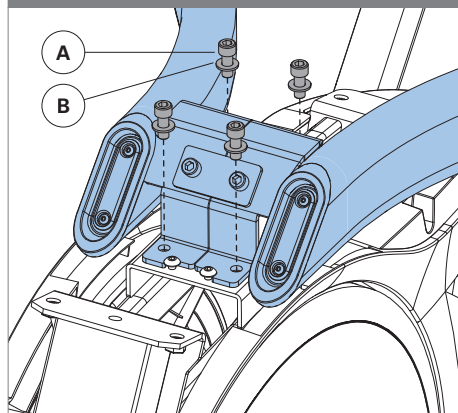
2 ハードウェア 数量

A	ソケットヘッドボルト	4
B	フラットワッシャー	4

アセントトレーナー

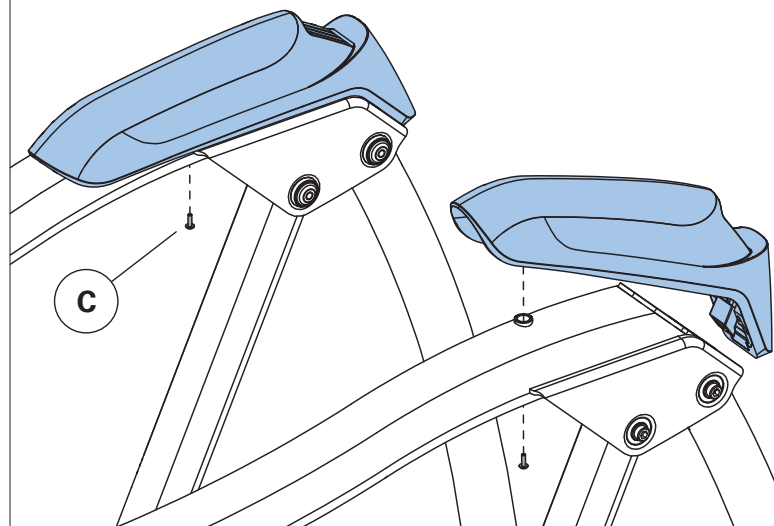


サスペンション エリプティカル



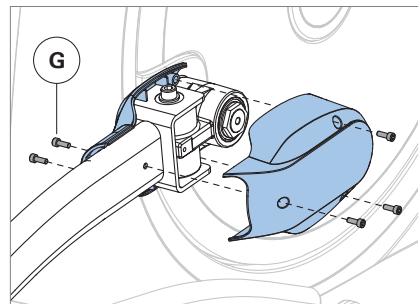
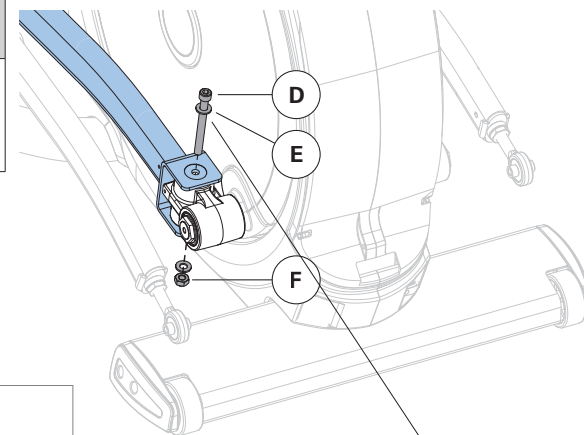
3 ハードウェア 数量

C	ネジ (16 mm)	2
---	------------	---



4 ハードウェア 数量

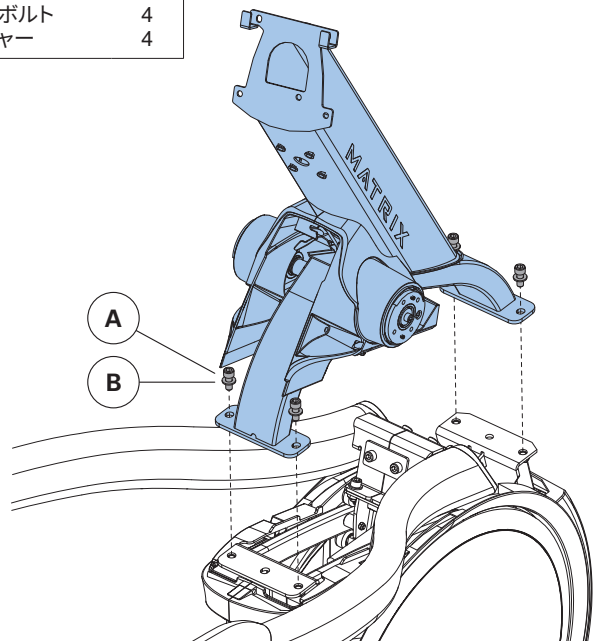
D	ソケットヘッドボルト	1
E	フラットワッシャー	2
F	六角ナット	1
G	ネジ	5



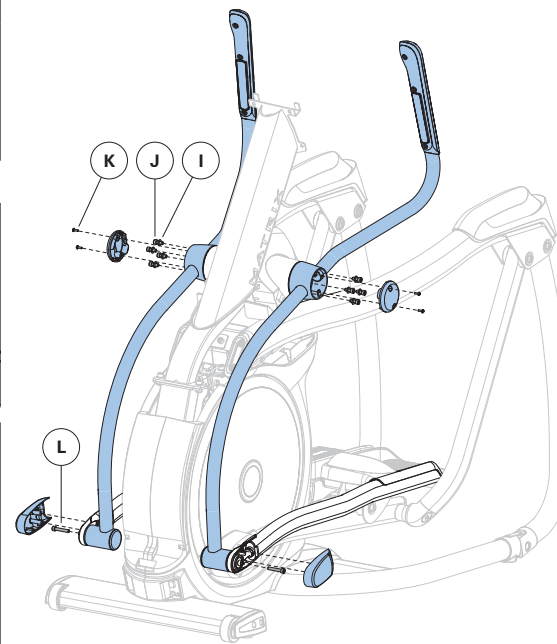
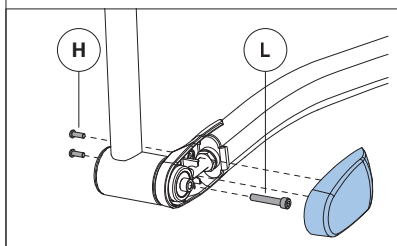
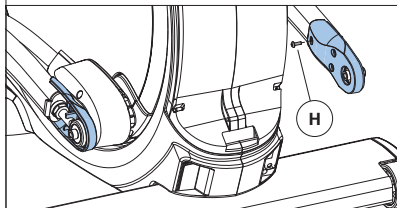
トルク
70~90 Nm / 52~66 ft-lb



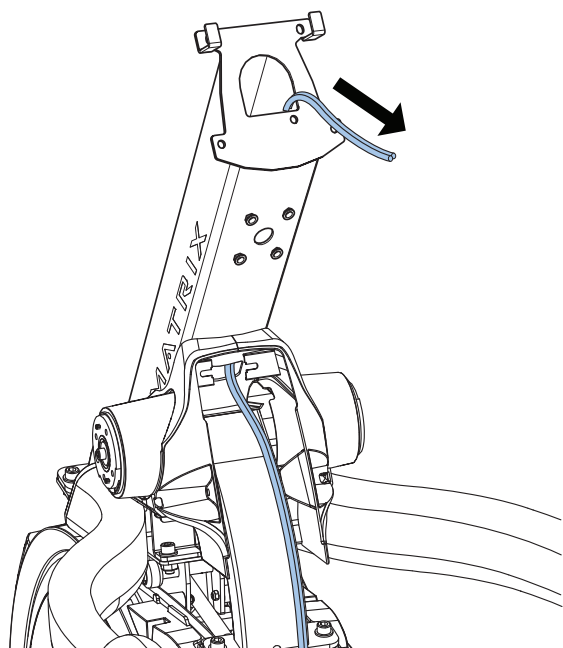
5	ハードウェア	数量
A	ソケットヘッドボルト	4
B	フラットワッシャー	4



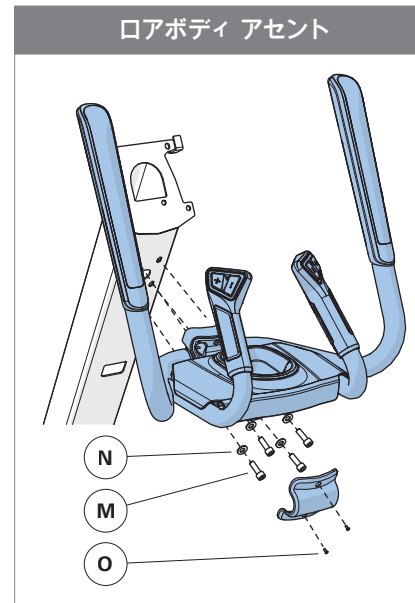
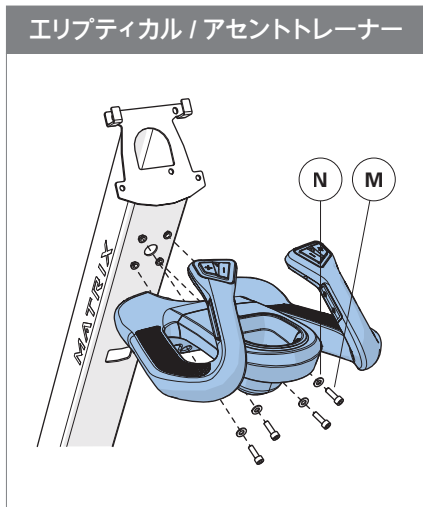
7	ハードウェア	数量
H	ネジ (M5-16 mm)	6
I	スプリングワッシャー	8
J	ソケットヘッドボルト (20 mm)	8
K	ネジ (M5-12 mm)	4
L	ソケットヘッドボルト (45 mm)	2



6



8	ハードウェア	数量
M	ソケットヘッドボルト	4
N	スプリングワッシャー	4
O	ネジ (ALBのみ)	2

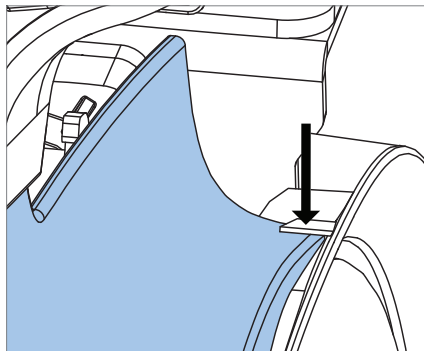
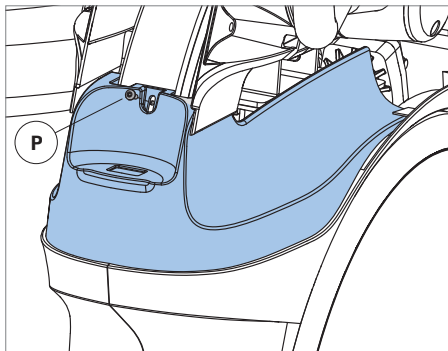




9 ハードウェア 数量

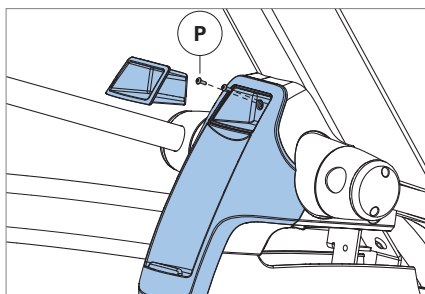
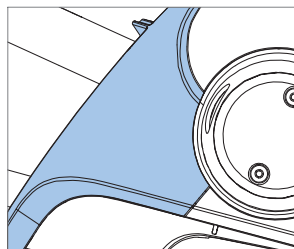
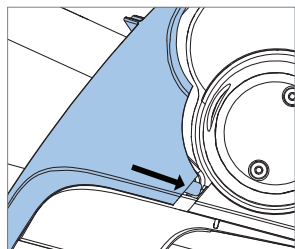
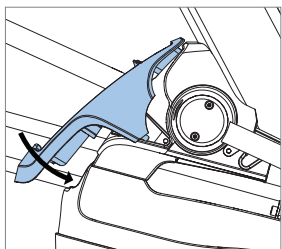
P	ネジ (16 mm)	1
---	------------	---

注意:
ネジを締める時にワイヤーを挟まないように注意してください。



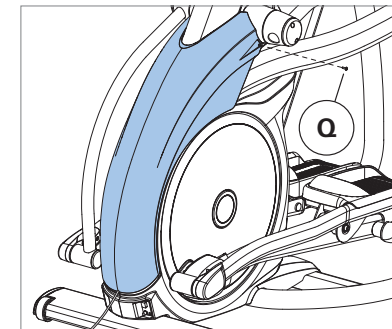
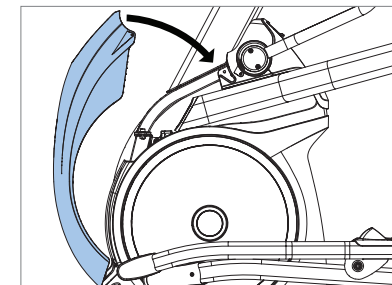
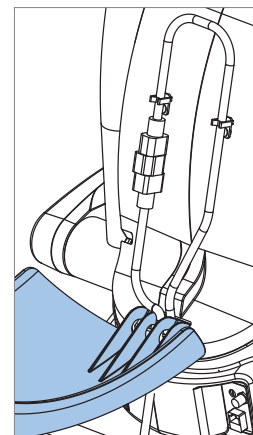
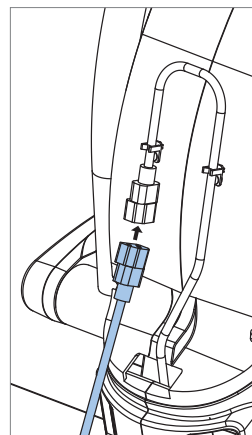
10 ハードウェア 数量

P	ネジ (16 mm)	2
---	------------	---



11 ハードウェア 数量

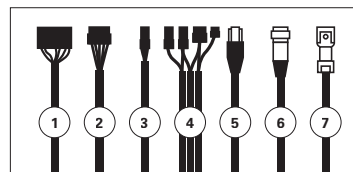
Q	ネジ (12 mm)	2
---	------------	---



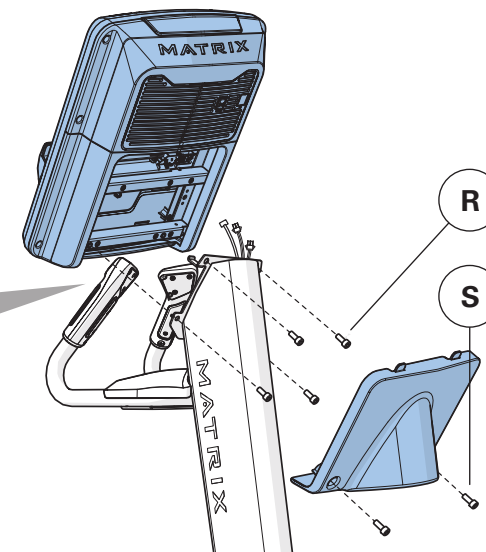
12 ハードウェア 数量

R	ボルト (20 mm)	4
S	ボルト (12 mm)	2

- 1 LCBコミュニケーション
- 2 延長電源線
- 3 テレビ電源
- 4 コンソール接続線
- 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、直接日射のあたらない、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。このスペースに障害物を置かないようにして、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設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

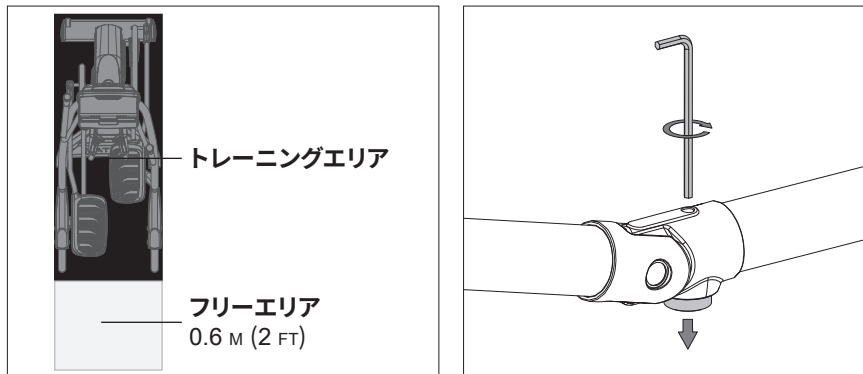
最適な使用のためには、本機を水平に設置する必要があります。本機を目的の場所に設置したら、フレーム下部にあるレベラーの片方または両方を上げるか下げるかします。6 mmの六角キーをアクセスホールに通します(下図)。

水準器の使用をお勧めします。

注意: 本マシンにはレベラーが2つだけついています。

警告!

本機は大変重いマシンです。本機を移動する際は、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。



電源

電源装置から本機に電力が供給される場合、電源は本機の前面で、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。

本機の設置 / 分解

1. 本機の後ろに立ちます。
2. 両方のリアアームレストをつかんで体を支えながら、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込んでから、フットペダルに体重をかけます。
3. 本機が安定位置になるまで待つてから、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、本機を完全に停止してください。

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測することができますが、正確な数値が必要な場合は、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。

手のひらを直接心拍グリップ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。心拍グリップハンドルバーを握る際は、きつく握らないでください。グリップをきつく握ると、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。心拍グリップハンドルバーをずっとつかみ続けていると、読み出される数値が不規則になる場合があります。接触部を適切な状態で維持できるよう、心拍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、直ちにエクササイズを中止してください。





正しい使用法

本機は、足の位置をさまざまに設定できます。足をフットパッドの最も前方の位置に移動すると、ステップの高さが増し、ステッパーに似た感覚が得られます。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、滑らかな歩行や走りに似た走行感が生まれます。足全体がフットパッドにしっかりと乗っていることを常に確認してください。

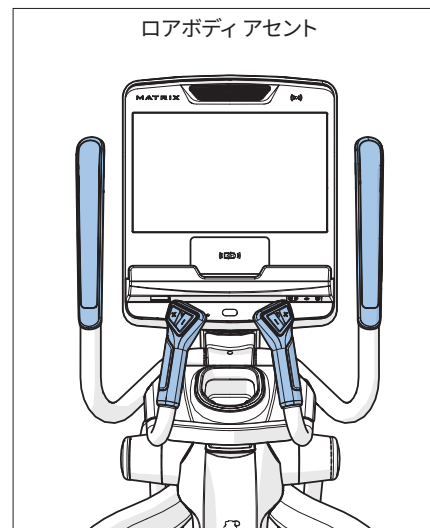
また、本機を使用する際に前後にペダリングすると、ワークアウトのバリエーションを増やしたり、ハムストリングやふくらはぎなどの他の主要な脚の筋肉群に集中したりできます。

適切なワークアウト位置を決定するには、ペダルの中央に足を乗せ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む必要があります。

ブレーキシステム

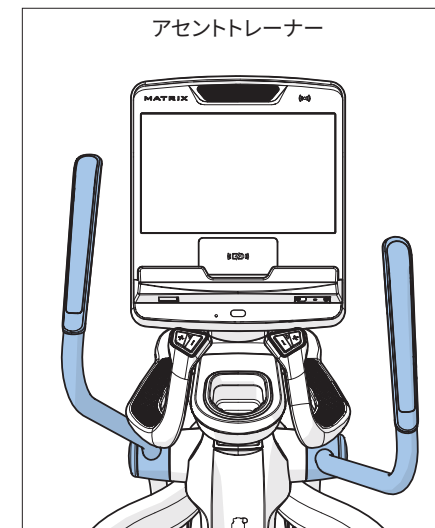
本機はマグネット負荷を利用して特定の負荷レベルを設定します。この負荷レベル設定をRPMとともに使用して出力（ワット数）を決定しています。

ワークアウトオプション



下半身のワークアウト

下半身のワークアウトに集中するには、固定ハンドルバーのみを持ちます。これにより、下半身の筋肉がターゲットになります。



全身のワークアウト

全身のワークアウトを行うには、ペダリング中にデュアルアクションアームを連続的に押したり引いたりします。



メンテナンス

1. パーツの取り外しまたは交換は、資格を有する専門のサービスエンジニアが行う必要があります。
2. 本機が損傷している、または本機に摩耗している部品や壊れた部品がある場合、本機を使用しないでください。最寄りの MATRIX 販売店から供給された交換パーツのみを使用してください。
3. ラベルとネームプレートの維持: いかなる理由があってもラベルは剥がさないでください。ラベルには重要な情報が記載されています。ラベルまたはネームプレートが読み取り不可能であったり欠けている場合はご購入の MATRIX 販売店まで交換をご依頼ください。
4. 本機のメンテナンス: 本機を問題なく使用し、損害賠償責任の可能性を最小限にとどめるには、予防的メンテナンスが重要になります。本機は定期的に点検する必要があります。
5. 調整、メンテナンス、または修理の実施者は必ず有資格者であることを常に確認してください。MATRIX 販売店は、ご要望に応じて、当社施設でのサービスとメンテナンスの研修を提供しています。

警告

アセントトレーナー / 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
マシンの電源プラグを抜きます。マシン全体を水と中性洗剤、またはその他 MATRIX 認定液を使用して洗浄します (洗浄剤には非アルコール系および非アンモニア系のみをご使用ください)。	毎日
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、カスタマーサービスまで問い合わせてください。	毎日
電源コードが本機の下や保管 / 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
すべての結合部分のボルトがしっかり締まっているか点検します。	3か月に1度
ボルトを締め付けたら、すべての結合部分でわずかな遊びがあること、または遊びがないことを確認します。遊びの原因が締め付けているボルトにはない場合はワッシャーキットの取り付けが必要になることがあります。	3か月に1度
ユニットのプラグを抜き、プラスチックカバーを取り外します。リンクアームとデュアルアクションのハンドルバーを結合するボールジョイントに注油します。これには、ニードルフィッティングアダプター付きのグリスガンが必要です (Matrixは、PTFE {Teflon} 添加剤を含む Superlube ブランドのグリスの使用をお勧めします)。	3か月に1度
ユニットのプラグを抜き、プラスチックカバーを取り外します。インクラインモーターのアクメネジに注油します (Matrixでは、PTFE {Teflon} 添加剤を含む Superlube ブランドのグリスの使用をお勧めします)。	3か月に1度

製品仕様

コンソール	アセント			アセント ロアボディ			エリプティカル		
	TOUCH	PREMIUM LED	LED / GROUP TRAINING LED	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			182 kg / 400 lbs		
製品重量	194 kg / 427.7 lbs	192.2 kg / 423.7 lbs	191.5 kg / 422.2 lbs	197 kg / 434.3 lbs	195.2 kg / 430.3 lbs	194.5 kg / 428.8 lbs	190 kg / 418.9 lbs	188.2 kg / 414.9 lbs	187.5 kg / 413.4 lbs
梱包重量	230.8 kg / 508.8 lbs	229 kg / 504.9 lbs	228.3 kg / 503.3 lbs	240.8 kg / 530.9 lbs	239 kg / 526.9 lbs	238.3 kg / 525.4 lbs	230.8 kg / 508.8 lbs	229 kg / 504.9 lbs	228.3 kg / 503.3 lbs
全体寸法 (長さ×幅×高さ)*	178 x 74 x 181 cm / 70.1" x 29.1" x 71.3"			178 x 74 x 181 cm / 70.1" x 29.1" x 71.3"			178 x 74 x 181 cm / 70.1" x 29.1" x 71.3"		

* MATRIX マシンにスムーズにアクセスできるよう、マシンの周囲に最低でも 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。

MATRIX



PERFORMANCE **ASCENT** TRAINER
PERFORMANCE **SUSPENSION** ELLIPTICAL

© 2020 Johnson Health Tech

Rev 1.1 C