

MATRIX

U3x / R3x / H3x

取扱説明書



U3x

R3x

H3x

はじめに

このたびは、MATRIX 3x シリーズ製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

本取扱説明書は、U3x（アップライトサイクル）、R3x（リカベンントサイクル）、H3x（ハイブリッドサイクル）の3種類の3xシリーズについて説明しています。

3x シリーズは、業務用に開発された高性能の製品です。

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、ご使用者の安全および製品の保護のために、この取扱説明書をトレーニングプログラムの一部としてご使用ください。

心臓病、呼吸器障害、高血圧のほか、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。また、目まい、痛み、息切れ、吐き気、貧血等の症状を感じた際には、すぐにご利用を中止してください。

お読みになった後は、必要なとき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。

■ 3x シリーズ共通の特長

- 日本語対応LEDローリングメッセージ表示
- 電源不要なので省エネ、かつレイアウトの自由度が拡大
- ステップスルー構造で、乗り降りが簡単

■ カスタマーサービスご連絡先

ご不明な点や不具合等がある場合は、下記カスタマーサービスにご連絡ください。

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くとスムーズです）



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/repair-request>



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

<https://johnsonjapan.com>



もくじ

はじめに	1
■ 3x シリーズ共通の特長	1
■ カスタマーサービスご連絡先	1
もくじ	2
安全のために、必ずお守りください	3
■ 警告記号の意味	3
■ ご使用の前に	3
■ ご使用時に	4
■ ご使用場所	5
■ お手入れと保管	5
■ 設置スペース (推奨)	5
ご使用前の準備	6
■ 水平に設置	6
■ セルフパワー方式	6
各部の名称	7

共通項目

10

基本的な使い方 (クイックスタート)	11
--------------------	----

コンソールとディスプレイ	12
■ コンソール	12
■ ディスプレイ	13

プログラムの使い方	15
■ マニュアル	15
■ インターバルトレーニング	15
■ 心拍数	16
■ 心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター	16
■ 一定ワット	17
■ 脂肪燃焼	17
■ 体力テスト	18

モード設定	19
■ マネージャーモード (Manager Mode)	19
■ エンジニアモード (Engineering Mode)	22
■ サービスモード (Service Mode)	23
■ テストモード (Test Mode)	24









メンテナンス	25
■ 日常 (毎回の使用后)	25
■ 毎週	25
■ 不定期	25

製品仕様	26
------	----

安全のために、必ずお守りください

警告記号の意味



この取扱説明書には、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。

 警告 または  警告	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。
 注意 または  注意	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。
 火災 および  感電	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

ご使用の前に



警告

 改造禁止	● 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、火災や感電の原因となり大変危険です。
 禁止	<div>● <u>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。</u></div> <div>● 本製品を他の用途に使用しないでください。</div> <div>● 回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。</div> <div>● ユニットカバーやコンソールカバーなどを取り外さないでください。修理が必要な場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。</div> <div>● 本製品の部品を傷つけたり、壊すおそれのある道具等の取付け、ご使用はおやめください。</div> <div>● 本製品の周りでスプレーや火気を使用しないでください。</div>





強制

- 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。
- 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。
- 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。
- 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。
- 接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。

■ ご使用時に

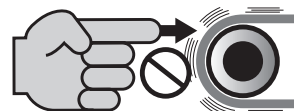


警告



禁止

- 駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。
- 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。
- 本製品の隙間や穴に物を詰めたり、落としたりしないでください。
- 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。
- 本製品の空気口を塞いだ状態で使用しないでください。
- 手で漕ぐのはおやめください。



強制

- 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動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。
- 運動中に体の異常を感じたら、ただちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

■ ご使用場所



注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。また、必要に応じてゴムマットを敷いてください。 ● 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。

■ お手入れと保管

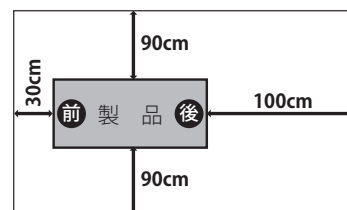


注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● お子様が触れる場所に保管しないでください。 ● お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日、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。

■ 設置スペース（推奨）

- 安全のため、なるべく右図の設置スペースを確保してください。



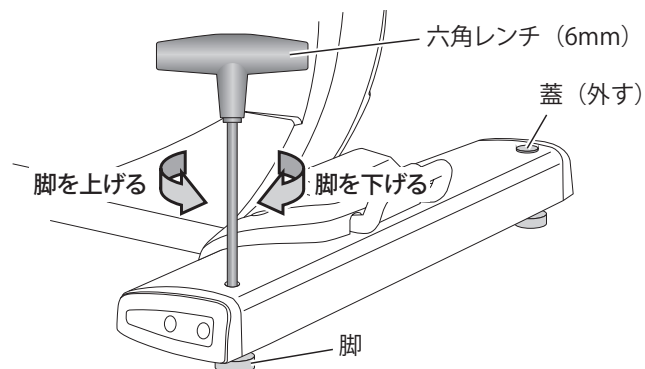
ご使用前の準備

■ 水平に設置

本製品を平らな床に設置しても、本製品ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。

まず、本製品をお好みの場所に設置し、脚の上部の蓋を外して、六角レンチで上げ下げします。水平に調整できたら、蓋を元の位置に戻します。

脚の位置は、7～9ページの「各部名称」をご参照ください。



注意

本製品を正常な状態でご使用いただくために、水平に設置することは非常に重要となります。水平でないまま使用すると、思わぬ故障などを引き起こすおそれがあります。

確実な設置のために、水平器のご使用をお勧めします。

■ セルフパワー方式

本製品はペダルを漕ぐことにより、必要なエネルギーが発生するセルフパワー方式ですので、電源コードは不要です。



注意

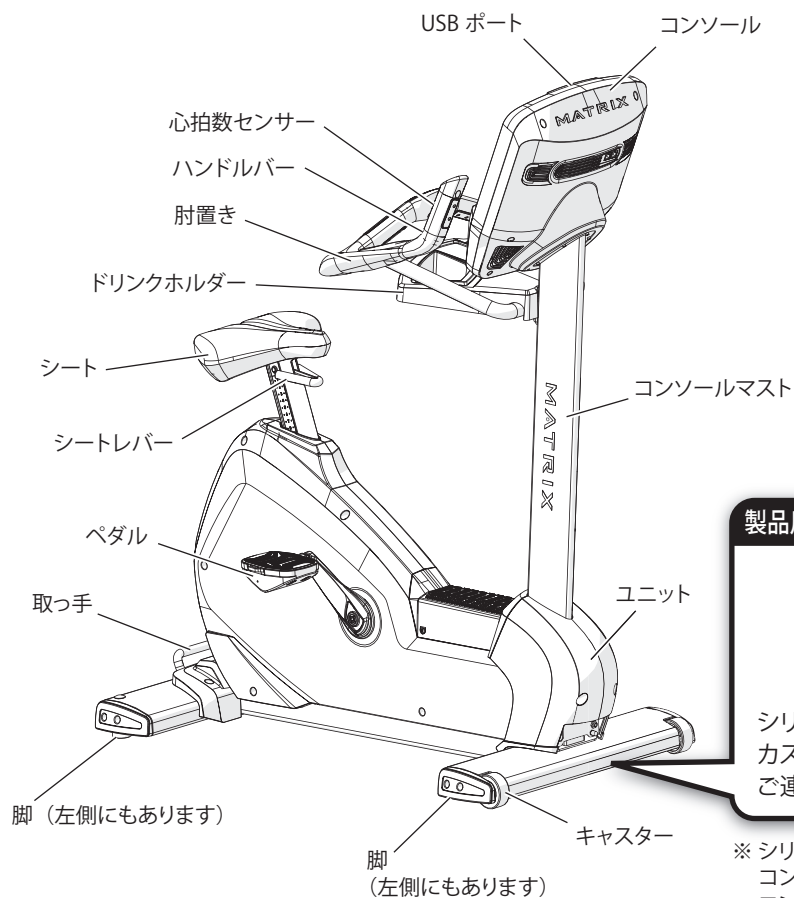
納品直後はバッテリーが十分充電されていないため、起動に通常より時間を要することがあります。

また、24 時間以上使用されなかった場合、起動までにペダルを漕ぎ始めてから 15 ～ 30 秒程度時間を要します。

各部の名称

● U3x

U3x (アップライトサイクル) の各部の名称を示します。



製品用シリアルナンバーステッカー

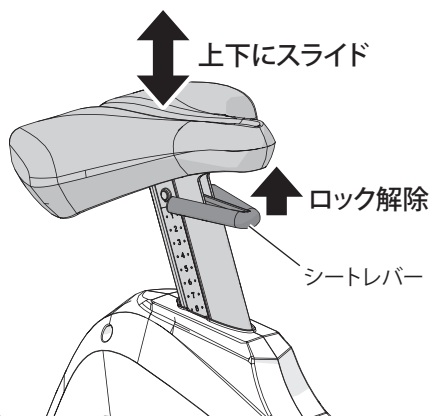


シリアルナンバーは
カスタマーサービスへの
ご連絡の際に必要となります。

※ シリアルナンバーは製品用と
コンソール用があります。
コンソール用はコンソール裏面に
記載しています。

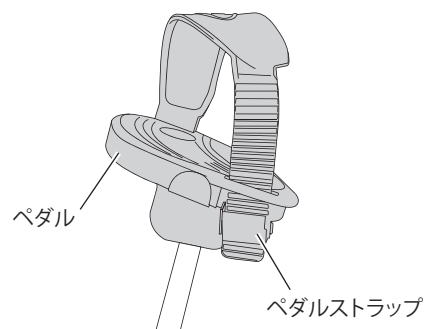
シート高さの調節

シートレバーを引き上げながらシートを上下
にスライドさせてシート高さを調節します。
調節した後は、ロックされているか必ず
確認してください。



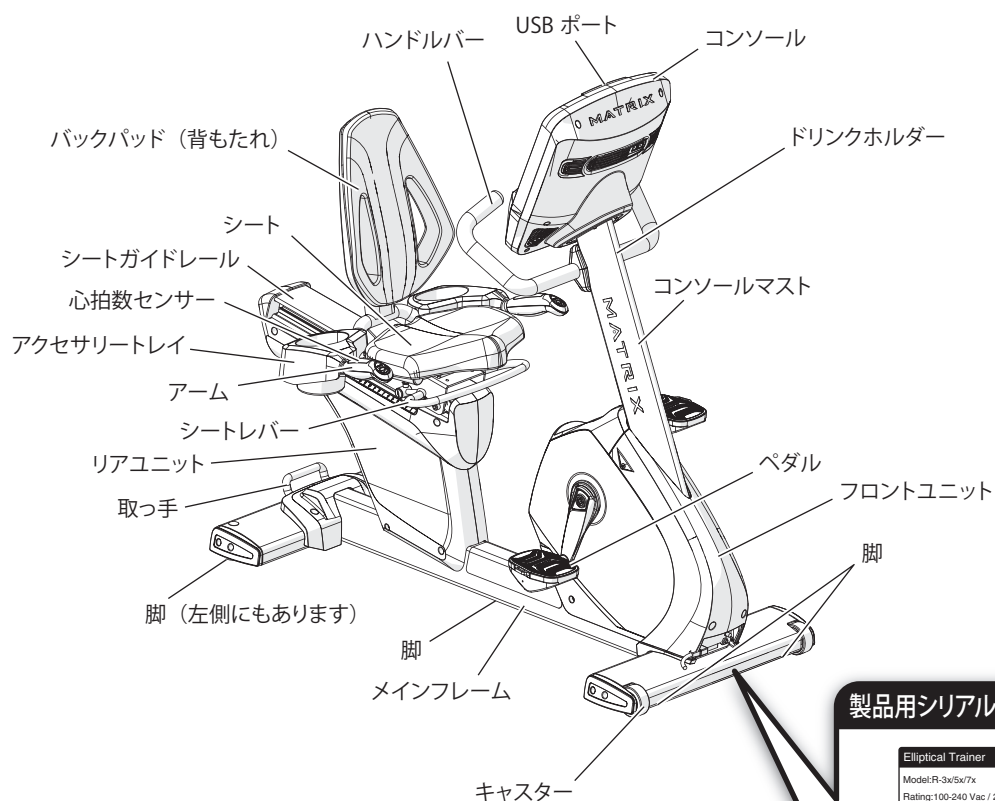
ペダルストラップの調節

ペダルストラップをお好みの長さに調節
してください。



● R3x

R3x (リカンベントサイクル) の各部の名称を示します。



※ シリアルナンバーは製品用とコンソール用があります。
コンソール用はコンソール裏面に記載しています。

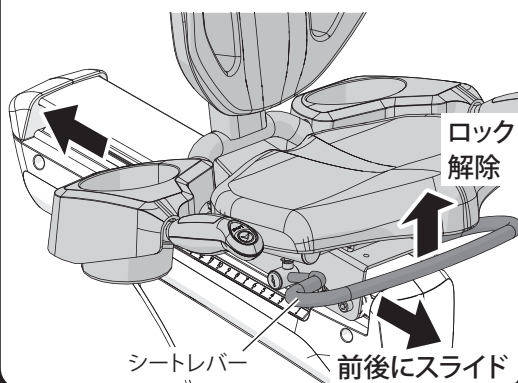
製品用シリアルナンバーステッカー



シリアルナンバーは
カスタマーサービスへ
ご連絡の際に必要となります。

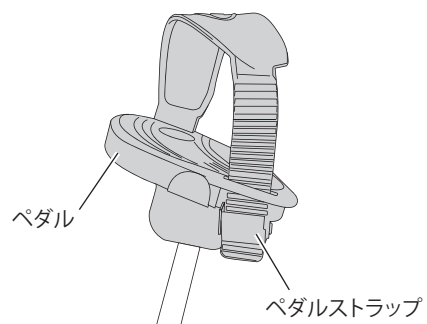
シート前後位置の調節

シートレバーを引き上げながらシートを前後にスライドして前後位置を調節します。
調節した後は、ロックされているか必ず確認してください。



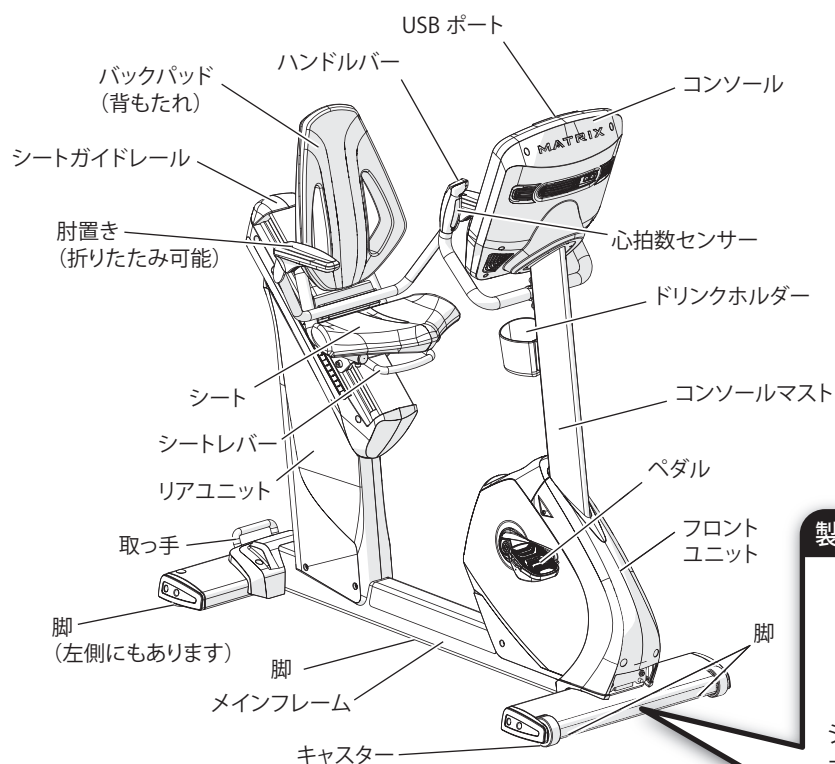
ペダルストラップの調節

ペダルストラップをお好みの長さに調節してください。



● H3x

H3x (ハイブリッドサイクル) の各部の名称を示します。



※ シリアルナンバーは製品用とコンソール用があります。
コンソール用はコンソール裏面に記載しています。

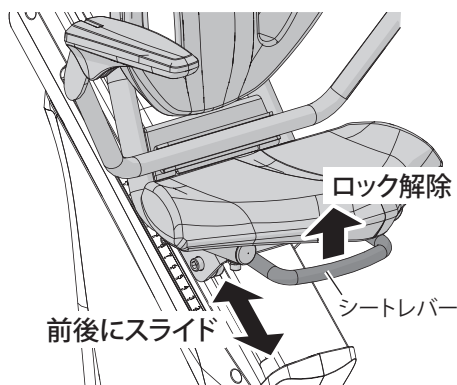
製品用シリアルナンバーステッカー



シリアルナンバーは
カスタマーサービスへ
ご連絡の際に必要となります。

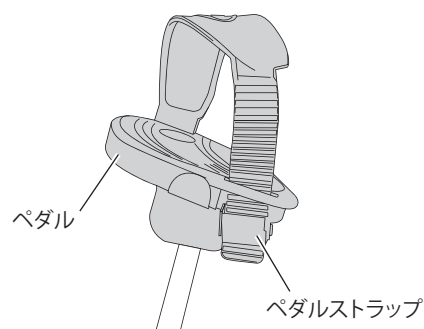
シート前後位置の調節

シートレバーを引き上げながらシートを前後にスライドして前後位置を調節します。
調節した後は、ロックされているか必ず確認してください。



ペダルストラップの調節

ペダルストラップをお好みの長さに調節してください。



共通項目

3xシリーズ共通の項目



U3x



R3x



H3x

基本的な使い方 (クイックスタート)

3x シリーズ共通の基本的な使い方を以下に示します。各ボタン等の説明は次ページをご参照ください。

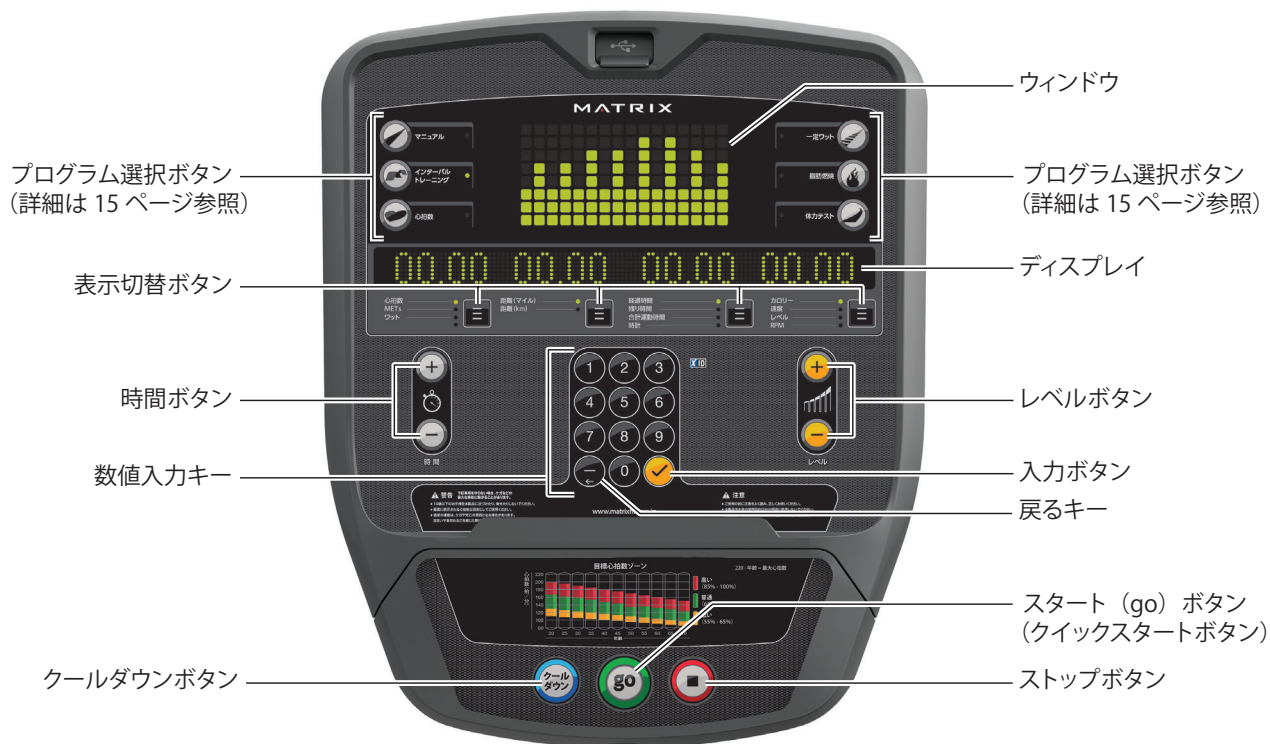


1. ハンドルバーを握りながらシートに座ります。
2. ペダルを漕いでセルフパワーにより必要な電力が充電されると、左図の初期画面を表示します。
※ 初期画面が表示されるまで、少し時間を要します。
3. スタート (go) ボタンを押すと、3 カウント後に運動を開始します。ペダルを漕ぎ続けないと一時停止となり、設定時間を超えるとリセットされますのでご注意ください。
4. 運動しながら、ハンドルバーのレベルボタンまたはコンソールのレベルボタンで負荷レベルを調節します。
5. 運動を終了するときは、ストップボタンまたはクールダウンボタンを押して終了します。運動後の身体をクールダウンさせるために、クールダウンを行ってから終了することをお勧めします。
6. 本製品に内蔵されたプログラムを使用する場合は、15 ページの「プログラムの使い方」をご参照ください。

コンソールとディスプレイ

コンソール

コンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



○ スタート (go) ボタン

このボタンを押すと3カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。（クイックスタート）

○ ストップ (■) ボタン

運動中にこのボタンを押すと、運動を終了し運動結果（時間、距離、カロリー、ペース、Mets、WATTS）をディスプレイに表示します。再度ストップ (■) ボタンを押すとリセットされます。

○ クールダウンボタン

運動中にこのボタンを押すと、クールダウンを行います。

○ プログラム選択ボタン

6個のボタンでそれぞれのプログラムを選択できます。プログラムについての詳細は、15ページの「プログラムの使い方」をご参照ください。

○ レベルボタン

このボタンで負荷レベルを調節します。



○ 時間ボタン

このボタンで運動時間を調節します。運動中の変更も可能です。

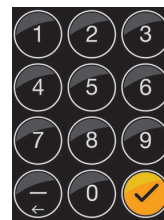


○ 表示切替ボタン

運動中にこのボタンを押すと、各項目の表示を切り替えます。

○ 数値入力キー

各入力項目の設定値をテンキーで入力できます。テンキーで数字を打ち込み、入力キーで確定します。戻るキーでひとつ前の項目に戻ります。



○ 入力キー

このボタンを押して各項目の値を確定します。

○ 戻るキー

現在の項目より、ひとつ前の項目に戻ります。

■ ディスプレイ

3x シリーズのディスプレイ部分の説明を以下に示します。

ペダルを漕いでセルフパワーにより必要な電力が充電されると、初期画面を表示します。

運動中、約 1 分おきにペース、METs、Watts を縦スクロール表示します。



ボタンを押すと
表示切替

○ 心拍数

心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

表示範囲：50 ～

○ METs

厚生労働省が定めた、生活習慣病予防に対する新指標「Mets」を速度より計算して表示します。

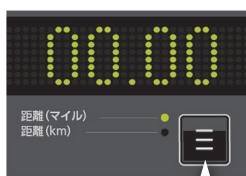
ディスプレイ上の Mets は、現在の速度が何 Mets（身体活動の強度を表す単位＝運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるか）に相当するかを示します。

○ 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。



ボタンを押すと
表示切替

○ 距離 (Miles/Km)

走行した距離を 0.01mile または 0.01km 単位で表示します。

表示範囲：0.00mile ～ /0.00km ～



ボタンを押すと
表示切替

○ 経過時間

走行により経過した時間を分・秒単位で表示します。

○ 残り時間

走行により経過した残り時間を分・秒単位で表示します。

○ 合計運動時間

走行した合計時間を分・秒単位で表示します。

○ 時計表示

現在の時刻を表示します。



ボタンを押すと
表示切替

○ **カロリー**

使用者が走行中に燃焼したカロリーを 1 キロカロリー (kcal) 単位で表示します。
表示範囲: 0kcal ~ 9999kcal

○ **速度**

使用者の走行速度 (走行面の移動速度) を 0.1km/h 単位で表示します。

○ **レベル**

マニュアルプログラム時はペダルの負荷レベルを表示し、プログラム設定中やプログラム中はプログラムレベル (難易度) を表示します。
表示範囲: 1 ~ 30

○ **RPM**

現在のペダルの 1 分間の回転数を表示します。

プログラムの使い方

本製品にはプログラム選択ボタン（12 ページ参照）が付属されており、「マニュアル」、「心拍数」、「インターバルトレーニング」、「一定ワット」、「脂肪燃焼」、「体力テスト」の 6 種類で構成されています。

下記に各プログラムの詳細を示します。



■ マニュアル

このプログラムは、運動時間をあらかじめ設定してエクササイズできるプログラムです。設定した時間が経過すると本製品は停止し、運動結果をディスプレイに表示します。

また、体重を入力することにより正確な消費カロリーが表示できます。

1. プログラム選択ボタンの「マニュアル」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. 負荷レベル（1 ～ 30）を時間 / レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（4 ～最大 99 分）を時間 / レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 体重（23 ～ 182kg）を時間 / レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート（go）ボタンを押すと運動を開始します。

レベルは運動中いつでも変更可能です。

運動時間を設定せずにスタートした場合は、クイックスタートとなります。

※ 運動時間はマネジャーモードで設定した最大値が採用されます。マネジャーモードの詳細は、20 ページをご参照ください。

■ インターバルトレーニング

このプログラムは、短い間隔で負荷が変化します。

負荷の変化および強弱をつけた運動をされたい方にお勧めのプログラムです。

プログラムが終了すると、クールダウンを行ってから停止し、運動結果をディスプレイに表示します。

1. プログラム選択ボタンの「インターバルトレーニング」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. プログラムレベル（1 ～ 20）を時間 / レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（4 ～最大 99 分）を時間 / レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 体重（23 ～ 182kg）を時間 / レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート（go）ボタンを押すと運動を開始します。

心拍数

このプログラムは心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数を使用者自身で決定して、それを維持するように負荷が自動で変化します。

プログラムが終了すると、クールダウンを行ってから停止し、運動結果をディスプレイに表示します。

1. プログラム選択ボタンの「心拍数」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. 年齢（10～100）を時間／レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
3. 目標心拍数 %（50～85%）を時間／レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 運動時間（4～最大 99 分）を時間／レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
5. 体重（23～182kg）を時間／レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
6. スタート（go）ボタンを押すと運動を開始します。

このプログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、またはチェストトランスミッター（次ページ参照）を装着して行ってください。



心拍数プログラムを利用する際、設定した目標心拍数を 25 以上超えた場合、マシンは安全のために停止し初期画面に戻ります。

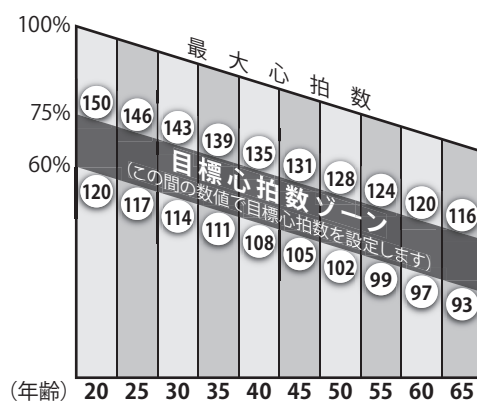
例:40 歳の方が目標心拍数を 126 に設定した場合、心拍数が 151(126+25=151) になるとマシンが停止します。
※表示される心拍数はあくまで目安であり、実際と異なる場合があります。

心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター

心拍数プログラムは、心臓への負担を考慮した心拍数コントロールプログラムです。ユーザの年齢から目標心拍数を設定して、その目標心拍数を維持するように速度設定されます。目標心拍数は右図から算出してください。

【例】42 歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」の行で 42 歳に該当する年齢（近い方の数字を選択します）を探します。その後、40 の列を上にとどり、目標心拍数ゾーンに進んだ結果、108（60%）から 135（75%）の範囲が目標心拍数となります。



目標心拍数ゾーンについて

あなたの目標心拍数ゾーンは、最大心拍数の百分率で計算します。また、年齢に応じて異なります。

米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60% から 75% の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

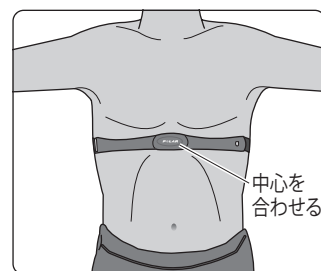
● チェストトランスミッター(心拍数遠隔測定器)[別売り]

より正確な心拍数の計測をご希望される方には、チェストトランスミッター(別売り)をお勧めします。チェストトランスミッターを装着すると、両手が自由に動かせるため、より自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。チェストトランスミッターを装着する前に、裏側の2個のゴム製電極(右図参照)を水で湿らせます。装着場所は、胸骨のすぐ上または胸筋の真下に中心(POLAR のロゴマーク)を合わせます。

▼表側



▼裏側 この部分を水で湿らせます



注意

- チェストトランスミッターは、正確かつ一定した計測値を得るために、正しく装着してください。チェストトランスミッターの装着がゆるすぎたり、位置が正しくないと正確な心拍数の計測ができない場合があります。
- 心拍数測定機能は医療用の装置ではありません。エクササイズ専用にご使用ください。また、計測精度にはさまざまな要因が影響する可能性があります。

■ 一定ワット

このプログラムは、目標ワットを設定し、体重と運動時間を入力すると、設定した目標ワットを維持するように回転数に応じて負荷が変化します。

ペダルの回転数を上げると負荷が軽減され、回転数を下げると負荷が加わります。これにより設定したワットを維持します。

プログラムが終了すると、クールダウンを行ってから停止し、運動結果をディスプレイに表示します。

1. プログラム選択ボタンの「一定ワット」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. ワット(15 ~ 525)を時間/レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間(4 ~ 最大 99 分)を時間/レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 体重(23 ~ 182kg)を時間/レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート(go)ボタンを押すと運動を開始します。

■ 脂肪燃焼

このプログラムは負荷が自動で変化し、脂肪燃焼を促すプログラムです。

プログラムが終了すると、クールダウンを行ってから停止し、運動結果をディスプレイに表示します。

1. プログラム選択ボタンの「脂肪燃焼」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. プログラムレベル(1 ~ 20)を時間/レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間(4 ~ 最大 99 分)を時間/レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 体重(23 ~ 182kg)を時間/レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート(go)ボタンを押すと運動を開始します。

■ 体力テスト

このプログラムは変化する負荷に対してスピード（RPM）を維持する体力テストプログラムです。VO2max（最大酸素摂取量＝全身持久力の指標）を基準に、テスト結果が表示されます。

テスト中はRPMを60～80の範囲で維持してください。スタート後1ステージ（2分）進むごとに負荷が上がります（テスト中は負荷は調整できません）。テストは30分以上可能ですが、60～80RPMを維持できなかった場合プログラムは終了となります。終了時のステージによって、下記テスト結果の表に基づきテスト結果が表示されます。

● 設定方法

1. プログラム選択ボタンの「体力テスト」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. 年齢（10～100）を時間／レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
3. 性別を時間／レベルボタンまたは数値入力キーで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 体重（23～182kg）を時間／レベルボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート（go）ボタンを押すと運動を開始します。

※ テスト中は負荷の調節はできません。

● テスト結果

テスト終了後に以下の項目を表示します。

- ・ WATTS（仕事率）
- ・ 最大心拍数※
- ・ VO2（酸素摂取量）※
- ・ MAX VO2（最大酸素摂取量）※
- ・ テスト結果の評価

ステージ 1～2	Well below average（平均を大きく下回る）
ステージ 3～4	Below average（平均を下回る）
ステージ 5～6	Average（平均）
ステージ 7～8	Above average（平均を上回る）
ステージ 9以上	Well above average（平均を大きく上回る）

※心拍センサーまたはチェストトランスミッターで心拍数を計らない時は、表示されません。

モード設定

本製品には「マネージャーモード」、「エンジニアモード」、「サービスモード」、「テストモード」の4つのモードが付属しています。

本モード設定は、お客様のご利用環境に合わせた各種設定のカスタマイズや各機能テストができる機能です。
(たとえば、使用者の性別や年齢層等に合わせて最高速度等を設定することができます)

■ マネージャーモード (Manager Mode)

マネージャーモードの設定方法および項目一覧を以下に示します。

1. 入力キー押してから、数値入力キーの1、0、0、1を押し、再度入力キーを押してマネージャーモードに入ります。
2. 変更したい項目をレベルボタン(+/-)で選択し、入力キーで決定します。
3. 項目の値をレベルボタン(+/-)で変更し、入力ボタンを押すとピープ音が鳴り保存されます。
戻る場合は、戻るキー(←)を押して前の項目に戻ります。
4. マネージャーモードを終了する場合は、ストップボタンを3秒長押しします(ピピッと音が鳴りディスプレイにMatrixのロゴが表示されます)。

分 類	項 目		初期値	最小値	最大値	単位	刻み	説 明
	英 語	日本語						
Workout	Maximum Time	最大運動時間	60	4	99	分	1	運動時間の最大値を決定します。
	Default Time	初期表示時間	20	4	99	分	1	各プログラム設定時の初期表示時間を設定します。
	Default Level	初期表示レベル	1	1	10	-	1	各プログラム設定時の初期表示レベルを設定します。
	Pause Time	一時停止時間	5:00	0:30/1:00/2:00/ 3:00/4:00/5:00		分 / 秒	-	運動を一時停止してからディスプレイがリセットされるまでの時間を設定します。
User	Age	初期表示年齢	30	10	100	歳	1	各プログラム設定時の初期表示年齢を設定します。
	Weight	初期表示体重	150/68	50/23	400/ 182	lb/kg	1	各プログラム設定時の初期表示体重を設定します。
	Default Height	初期表示身長	72/183	36/91	96/244	in/cm	1	各プログラム設定時の初期表示身長を設定します。
	Gender	初期表示性別	Male (男性)	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。
Date & Time	Date	日付	2015/1/1	-	-	-	-	マシンの日付を設定します。
	Time	時間	RCT Time	-	-	-	-	マシンの時間を設定します。
	Time Zone	タイムゾーン	21	1	78	-	-	マシンのタイムゾーンを設定します。 (日本は 68 です)

分 類	項 目		初期値	最小値	最大値	単位	刻み	説 明
	英 語	日本語						
Speed	Unit	単位	Standard (Mile)	Standard (Mile)	Metric	-	-	距離・速度を表示するときの単位を決定します。
Software	Version	エンジニア専用機能です。設定を調整しないでください。						
	Update							
	Auto Update							
General	Accumulate Distance	積算距離	0	0	999999	時間	-	累積使用距離を確認します。レベルボタン (+/-) を同時に 3 秒間長押しするとリセットされます。
	Accumulate Time	積算時間	0	0	999999	距離	-	累積使用時間を確認します。レベルボタン (+/-) を同時に 3 秒間長押しするとリセットされます。
Language	Default Language	言語	Japanese	Japanese	English	-	-	ディスプレイの表示言語を「日本語」、「英語」、「ドイツ語」、「フランス語」、「イタリア語」、「スペイン語」、「オランダ語」、「ポルトガル語」、「スウェーデン語」、「フィンランド語」、「トルコ語」、「ポーランド語」の中から選択します。
	Erase EEPROM		-	-	-	-	-	EEPROM に言語を削除します。
Logo	Default Logo	初期表示ロゴ	Matrix	-	-	-	-	初期画面表示するロゴを設定します。
	Import Logo	ロゴ取り込み	-	-	-			USB からロゴを取り込みます。
	Erase EEPROM	既存ロゴを削除	-	-	-			EEPROM にロゴを削除します。
Machine	Serial Number (Console/Frame)	シリアルナンバー (コンソール/フレーム)	-	-	-	-	-	マシン本体とコンソールのシリアルナンバーを登録できます。
	Beeper	サウンドモード	On	On	Off	-	-	ボタンの確認音の ON/OFF を設定します。
	Type	機種タイプ	-	-	-	-	-	機種タイプを変更します。
	Out of Order	故障表示設定	On	On	Off	-	-	YES にすると、メインディスプレイに「コショウシテイマス」と表示され、本製品の操作をすべてロックします。修理が必要になった場合等にご使用ください。

分類	項 目		初期値	最小値	最大値	単位	刻み	説 明
	英 語	日本語						
Machine	Headphone Jack (Notification)	ヘッドフォン 使用回数リマ インド機能	Disable	Enable	Disable	-	-	ヘッドフォンが設定した使用回 数を超えた場合リマインドを設 定します。
	Headphone Jack (Times to Warning)	ヘッドフォ ンリリマイ ンド回数	30000	10000	1000000	-	-	ヘッドフォンの使用回数がこの 数値を超えた場合はリマインド します。
	USB Port	USB ポート 設定	Enable	Enable	Disable	-	-	USB ポートの使用を有効化し ます。
	Keypad	数値入力 キー設定 (動作確認)	Enable	Enable	Disable	-	-	数値入力キーの動作確認がで きます。
	Keypad	数 値 入 力 キー設定 (エラー表示)	Enable	Enable	Disable	-	-	数値入力キーが使えない場合 はエラーを表示します。
TV	Power	テレビ 電源	Off	On	Off	-	-	運動を停止した時、テレビの電 源もオフにするかを設定します。
	Input Source	テレビ 信号	Off	Off/TV/PCTV/ Remote TV/CAB		-	-	テレビ信号を設定します。
	Default Volume	初期音量	-	-	-	-	-	テレビの初期音量を設定し ます。
Internet (Wifi オプ ション追 加時のみ 有効)	Enable/ Disable	インター ネット接続	Enable	Enable	Disable	-	-	インターネットの使用を有効化 します。
	MAC ID	マシン MAC ID	-	-	-	-	-	マシンの Mac ID を表示します。
	IP	IP	-	-	-	-	-	マシンの IP を表示します。
	AP mode	アクセス ポイント	Off	On	Off	-	-	コンソールの WiFi モジュールを アクセスポイントに設定します。
	Signal Strength	インターネット 信号の強弱	現在の信 号の強弱	接続中止 / 25/50/75/100		%	-	インターネット信号の強弱を表 示します。
	Export setting	設定を エクス ポート	-	-	-	-	-	インターネットの設定をエクス ポートします。
	Import setting	設定を インポート	-	-	-	-	-	インターネットの設定をイン ポートします。
ErP	Reset	初期化	-	-	-	-	-	インターネットの接続設定を工場 出荷時の設定に初期化します。
	Erp Time	スリープ モード 時間	Off	Off	30	分	1	設定した時間内にコンソールを 操作しない場合、マシンがス リープモードに入ります。

■ エンジニアモード (Engineering Mode)

エンジニアモードの設定方法および項目一覧を以下に示します。

1. 入力キー押してから、数値入力キーの2、0、0、1を押し、再度入力キーを押してエンジニアモードに入ります。
2. 変更したい項目をレベルボタン (+/-) で選択し、入力キーで決定します。
3. 項目の値をレベルボタン (+/-) で変更し、入力ボタンを押すとビープ音が鳴り保存されます。戻る場合は、戻るキー (←) を押して前の項目に戻ります。
4. エンジニアモードを終了する場合は、ストップボタンを3秒長押しします (ピピッと音が鳴りディスプレイに Matrix のロゴが表示されます)。

分 類	項 目		初期値	最小値	最大値	説 明
	英 語	日本語				
Error Codes	Disable/Enable	エラー表示	Enable	-	-	マシンにエラーのログを表示します。
DAPI	Server	サーバー	Production	Dev/QA/Staging/Production		ネットサーバーを設定します。
	ssl	インターネット暗号化通信	On	On	Off	インターネット接続に SSL を使用する設定です。
Software	Back Up	バックアップ	-	-	-	ソフトウェアをバックアップします。
	Recovery	リカバリ	-	-	-	EEPROM からソフトウェアをリカバリします。

■ サービスモード (Service Mode)

サービスモードの設定方法および項目一覧を以下に示します。

1. 入力キー押してから、数値入力キーの3、0、0、1を押し、再度入力キーを押してサービスモードに入ります。
2. 変更したい項目をレベルボタン (+/-) で選択し、入力キーで決定します。
3. 項目の値をレベルボタン (+/-) で変更し、入力ボタンを押すとビープ音が鳴り保存されます。
戻る場合は、戻るキー (←) を押して前の項目に戻ります。
4. サービスモードを終了する場合は、ストップボタンを3秒長押しします (ピピッと音が鳴りディスプレイに Matrix のロゴが表示されます)。

分 類	項 目		初期値	最小値	最大値	単位	説 明
	英 語	日本語					
Accumulate	Distance	積算距離	現時点総 使用距離	0	999999	時間	コンソールの基板を交換する際に使用し積算距離を手動で設定します。
	Time	積算時間	現時点総 使用时间	0	999999	距離	コンソールの基板を交換する際に使用し積算時間を手動で設定します。
Log	Error (Display)	エラー記録 (表示)	None	Error0	Error10	-	最近 10 回のエラー記録を表示します。
	Error (Reset)	エラー記録 (リセット)	-	-	-	-	エラー記録をリセットします。
	Headphone Jack Sensor (Insert Counts)	ヘッドフォンジャックセンサー (使用回数表示)	現時点総 使用回数	0	999999	-	ヘッドフォン使用回数を表示します。
	Headphone Jack Sensor (Reset)	ヘッドフォンジャックセンサー (使用回数リセット)	No	No	Yes	-	ヘッドフォン使用回数をリセットします。
Configuration	Export to USB	USB から エクスポート				-	エンジニア記録を USB でエクスポートします。
	Import from USB	USB から インポート				-	エンジニア記録を USB でインポートします。
Factory Default	Reset	リセット	No	No	Yes	-	エンジニア設定を初期化します。
Asset management (アセットマネジメントオプション追加時のみ有効)	Disable/Enable	アセットマネジメント有効化	Disable	Disable	Enable	-	アセットマネジメントの使用を有効化します。
	Club ID	クラブ ID				-	アセットマネジメントにクラブ ID を登録します。
xID Login	Enable/Disable	xID ログイン機能	Disable	Disable	Enable	-	xID の機能を有効化します。

■ テストモード (Test Mode)

テストモードの設定方法および項目一覧を以下に示します。

1. 入力キー押してから、数値入力キーの 5、0、0、1 を押し、再度入力キーを押してテストモードに入ります。
2. 変更したい項目をレベルボタン (+/-) で選択し、入力キーで決定します。
3. 項目の値をレベルボタン (+/-) で変更し、入力ボタンを押すとビープ音が鳴り保存されます。
戻る場合は、戻るキー (←) を押して前の項目に戻ります。
4. テストモードを終了する場合は、ストップボタンを 3 秒長押しします (ピピッと音が鳴りディスプレイに Matrix のロゴが表示されます)。

項 目		初期値	説 明
英 語	日本語		
Display	LED 表示テスト	-	入力キーボタンを押して LED ライトをテストします。
Keypad	数値入力キーテスト	-	数値入力キーを押してディスプレイに数値が表示します。
C-SAFE	C-SAFE テスト	-	入力キーボタンを押して C-SAFE をテストします。
Headphone Jack	ヘッドフォンジャックテスト	-	入力キーボタンを押してヘッドフォンをテストします。
Language Test	言語テスト	-	入力キーボタンを押して言語の切り替えをテストします。
Erp	Erp テスト	Auto/5/10/30/60	入力キーボタンを押して Erp 時間を選択し、Erp 機能をテストします。
CZ IR Frequency	赤外線頻度テスト	-	入力キーボタンを押して IR センサーの頻度をテストします。

メンテナンス

本製品を完全な状態に保つため、定期的な清掃とメンテナンスを心がけてください。

下記に記載したメンテナンスを怠った場合、保証を受けられなかったり、保証期間が無効になってしまう可能性がありますのでご注意ください。

以下にて、日常、毎週、不定期に分けて説明しますので、スムーズなメンテナンスにお役立てください。



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。

■ 日常（毎回のご使用後）

ご使用後のお手入れの項目を以下に示します。

- 本体およびコンソールを固く絞った布で水拭きします。
- 損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。

■ 毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- 本製品下の床面に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します。

■ 不定期

各部に緩みや汚れがないか確認して、発見した場合はただちに調節・清掃してください。

また、使用中に滑る・引っかかるなどの違和感があった場合や製品から異音が生ずる場合は、ただちに使用を中止してカスタマーサービスにご連絡ください。

その他、何か異変を感じた場合もお気軽にご連絡ください。

製品仕様

● U3x、R3x、H3x 主仕様

基本仕様	U3x	R3x	H3x
心拍数センサー / レシーバ	○		
ハンドルバーデザイン	レーシングスタイル	シートサイド、 フロント水平	フロントバーティカル
クランクデザイン	3ピース		
アームレスト	—	—	○
ハンドルバーコントロール	○		
レジスタンスシステム			
テクノロジー	Brushless Generator		
電源	セルフパワー		
最小ワット数	7		
最小 RPM	25		
コンソール			
ディスプレイ	LED		
表示項目	時間、距離、カロリー、速度、レベル、回転数、心拍数、METs、ワット、プロフィール		
マルチ言語表示	日本語、英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、スペイン語、オランダ語、ポルトガル語、スウェーデン語、フィンランド語、トルコ語、ポーランド語		
レジスタンスレベル	30		
トレーニングプログラム	マニュアル、インターバル、脂肪燃焼、一定ワット、体力テスト、目標心拍数		
バーチャルアクティブ	—		
WiFi 接続	オプション		
アセットマネジメント	オプション		
カスタムモバイルアプリ	オプション		
Bluetooth 接続	—		
USB 接続	○		
RFID	—		
ファン (送風)	—		
その他の仕様			
本体寸法 (L × W × H)	131 × 66 × 154 cm	151 × 66 × 140 cm	147 × 66 × 154 cm
本体重量	87kg	88kg	97kg
最大使用者重量	182kg	182kg	182kg

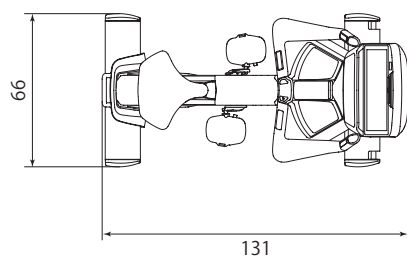
※ 本製品の仕様は予告なく変更する場合がありますので予めご了承ください。

● 寸法図

U3x

単位: cm

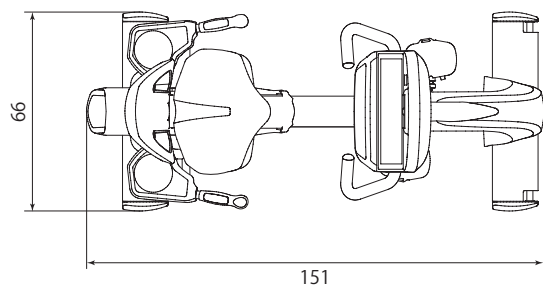
高さ: 154



R3x

単位: cm

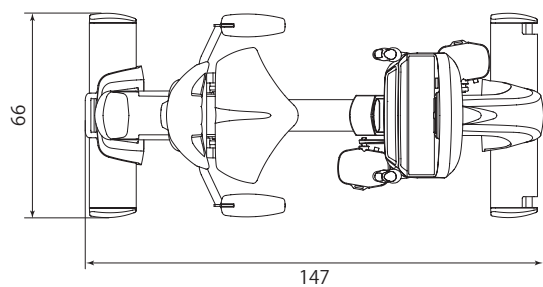
高さ: 140



H3x

単位: cm

高さ: 154



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
 - 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・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。
- 保証期間に関しましては、別紙をご参照ください。
- 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。
- 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		
シリアル番号 (電源コード接続口に記載)		
保証期間		別紙参照
お買い上げ日		年 月 日
お 客 様	お名前	
	〒 ご住所	
	電 話 ()	
●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。		

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くとスムーズです)



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/repair-request>



カスタマーサービス フリーダイヤル 営業時間
0120-557-379 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
<https://johnsonjapan.com>



※通常の修理および部品の補充についてお困りの際は、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。
※保証期間中の修理、または部品の補充・商品組立時およびご使用上の質問等がありましたら、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。