

MATRIX

C3xe / S3xe

取扱説明書



C3xe



S3xe

はじめに

このたびは、MATRIX 3xe 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、C3xe（クライムミル）、S3xe（ステッパー）の2種類の3xe シリーズについて説明しています。
3xe 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、貧血など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。

■ CS3xe シリーズ共通の特長

- Vista Clear™ テレビテクノロジー：鮮明な高画質テレビ内蔵（地上デジタル放送対応）。
- 10.1 インチフルスクリーンタッチパネル採用。

■ C3xe の特長

- 人やモノを感知すると緊急停止する、安全設計（コントロールゾーン）搭載
- 汗対策システムで、汗やホコリを、ワンタッチではずせるトレイに集約

■ S3xe の特長

- Matrix 独自のベルトドライブシステムで、スムーズな動きを実現

■ カスタマーサービスご連絡先

ご不明な点や不具合などがある場合は、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 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>



もくじ

はじめに	1
■ CS3xe シリーズ共通の特長	1
■ C3xe の特長	1
■ S3xe 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
ご使用前の準備	6
■ 水平に設置	6
■ 電源接続	6
各部の名称	7

共通項目

9

ログイン画面	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	14
■ トレーニングプログラム	14
■ 目標	15
■ 目標心拍数 (THR)	15
■ 心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター	16
■ 体力テスト (C3xe のみ)	16
■ 体力テスト (S3xe のみ)	18
■ バーチャルアクティブ (オプション)	19
エンターテインメント機能について	20
■ Facebook	20
■ twitter	20
■ 天気	21
■ Youtube	21
■ MyFitnessPal	21
■ TV 視聴方法	21
■ マイメディア	22
マネージャーモード	23
メンテナンス	26
■ 日常 (毎回のご使用後)	26
■ 毎週	26
■ 不定期	26
製品仕様	27

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



火災



感電



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。
 濡れ手禁止	● 濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電などの原因となり大変危険です。
 禁止	● <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> ● 本製品を他の用途に使用しないでください。 ● 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。 ● 延長コード、変圧器などは使用しないでください。 ● 電源コードが傷ついたり、誤って水に濡らした場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。 ● 電源コードを高温な物に近づけたり、カーペットの下に這わせたりしないでください。また、電源コードの上に物を乗せないでください。 ● 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。 ● 本製品の部品を傷つけたり、壊すおそれのある道具などの取付け、ご使用はおやめください。 ● 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。 



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。
- 付属の電源コードを必ず使用してください。付属の電源コードに傷などがある場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。
- 本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。
- 本製品の電源コードに付属のアースを必ず接地してください。
- 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

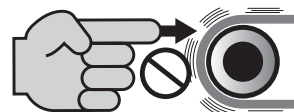


警告



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。
- 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

■ ご使用場所



 禁止	● 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、水滴などが本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴などが浸入し、故障の原因となるおそれがあります。
 強制	● 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



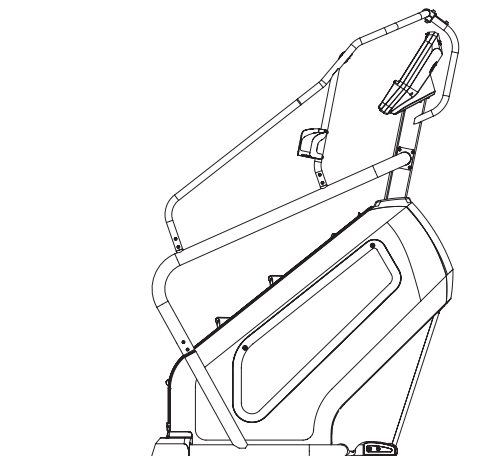
 電源を抜く	● 長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。 ● お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。 ● 毎日、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。
 禁止	● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。 ● お子様に触れる場所に保管しないでください。 ● お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤などは使用しないでください。
 強制	● 移動するときは、必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが損傷し、故障の原因となるおそれがあります。

ご使用前の準備

■ 水平に設置

● C3xe の場合

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。

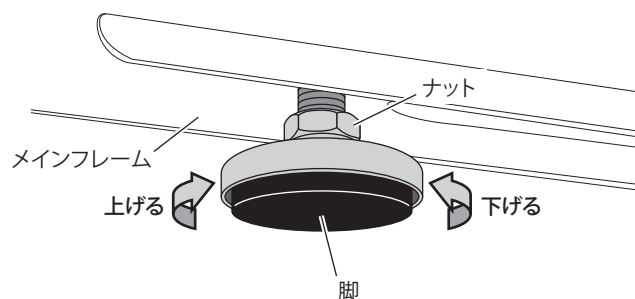


● S3xe の場合

本製品をお好みの使用場所に設置し、少し持ち上げてナットを緩め、脚を回して上げ下げします。

水平に調節できたら、ナットを締め付けて脚を固定します。

脚の位置は、7ページの「各部の名称」をご参照ください。



注意

本製品を正常な状態で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。

■ 電源接続

本製品の電源コードがコンセントに正しく接続されていることを確認し、電源 ON/OFF スイッチを ON するとコンソールのディスプレイ表示が点灯します。



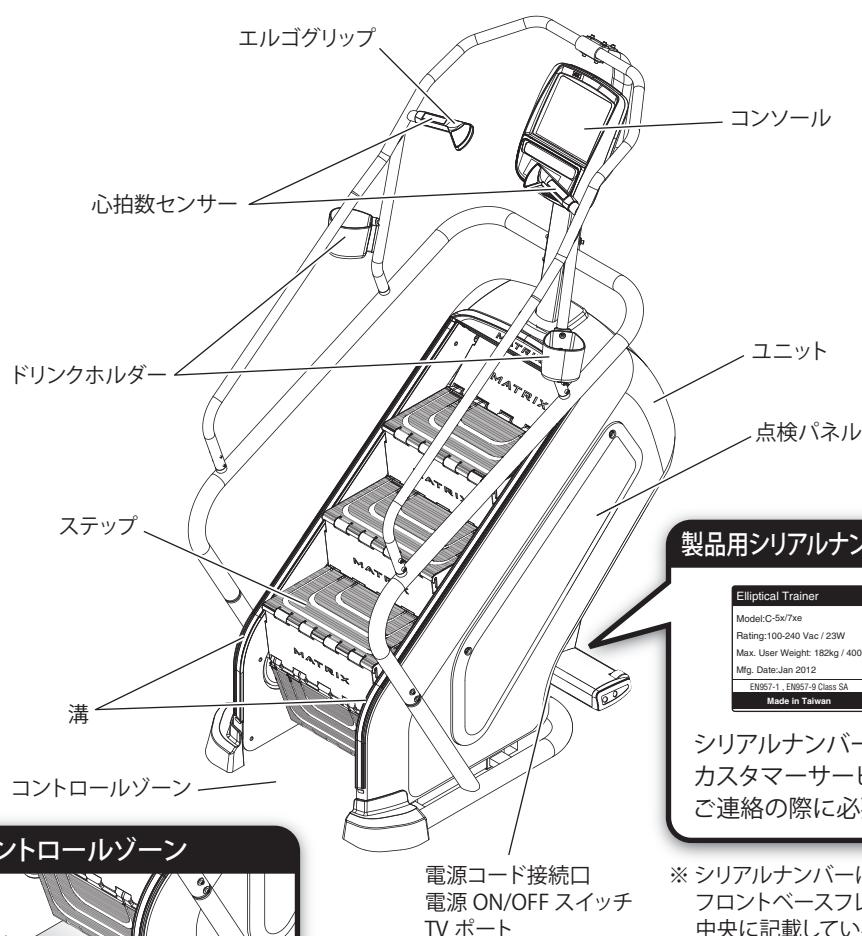
警告

延長コード、変圧器などは使用しないでください。

各部の名称

●C3xe

C3xe (クライムミル) の各部の名称を示します。



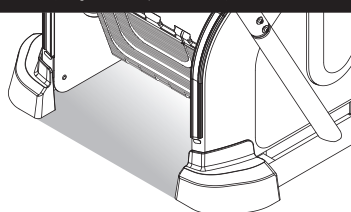
製品用シリアルナンバーステッカー



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
フロントベースフレーム前方の
中央に記載している製品用と、
コンソール下側に記載している
コンソール用があります。

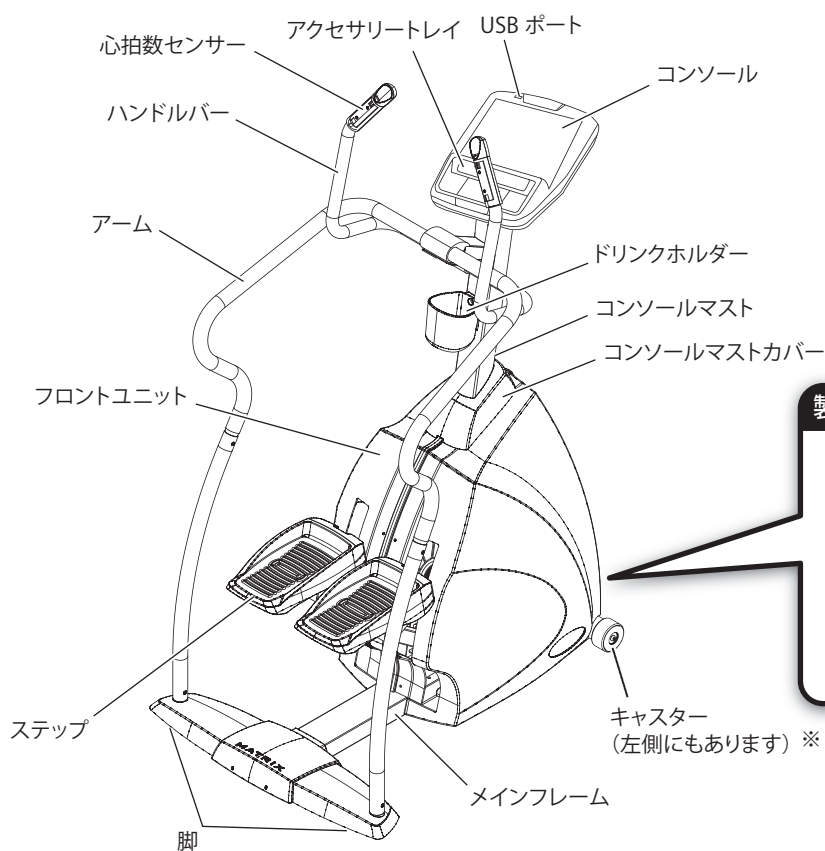
コントロールゾーン



コントロールゾーン内に人やモノを感知すると、安全のため緊急停止します。

● S3xe

S3xe（ステッパー）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
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。

共通項目

3xeシリーズ共通の項目



C3xe



S3xe

ログイン画面

電源 ON/OFF スイッチを ON にすると、ログイン画面が表示されます。



ログイン画面



登録画面

● ユーザー

登録したユーザー設定を使用して、運動を開始します。ユーザー登録をすることで、下記の機能が利用できます。

- 性別・体重などの基本設定の保存
- 運動データの保存
- SNS アプリの利用
- フィットネスアプリとの連動
- 天気を確認したい都市の登録（最大 5 箇所）

● ゲスト

ユーザー登録をしていない場合は、ゲストを選択して運動を開始します。（次ページ参照）

● 登録

ユーザーの登録を行います。

1. ユーザー ID（数字 10 ～ 14 桁）を作成します。
 - ※ すでに使用されている番号は、登録できません。
 - ※ 1 桁目は、0（ゼロ）以外の数字にしてください。
2. メールアドレスを登録します。
3. パスコード（数字 4 桁）を作成します。
4. 名前、誕生日、性別、体重を選択します。
5. 単位を選択します。
 - ※ 通常は、メートル法です。
6. RFID 内蔵のマシンを使用する場合は、お手持ちの RFID 端末をスキャンします。
 - ※ RFID 端末については、スタッフに確認してください。
7. 入力したユーザー情報を確認します。
以上で、アカウント作成完了です。
8. 登録後のワークアウト記録は、下記のウェアサイトで確認できます。

NetPulse Oneサイト

<https://one.netpulse.com/#/home>



基本的な使い方 (クイックスタート)

3xe シリーズ共通の基本的な使い方を以下に示します。各ボタンなどの説明は 12 ～ 13 ページをご参照ください。



ログイン画面



初期画面



ホーム画面

1. 電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スイッチを ON すると左図のログイン画面を表示します。
※ ログイン画面が表示されるまで、3 分ほど要します。
2. 両側の手すり / アームを持ちながら、ステップに片方ずつゆっくりと足を乗せます。
3. 表示言語が異なる場合は、ログイン画面左上の言語選択ボタンを押して、変更します。
※ 言語は画面左上からいつでも変更可能です。
4. ログイン画面でゲストボタンを押して、初期画面を表示します。
5. 初期画面でスタート (go) ボタンを押します。
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。
6. 運動しながら、ハンドルバーのレベルボタンまたは運動画面右のレベルボタンで負荷レベルを調節します。
7. 運動を終了するときは、画面右下のストップボタン、またはクールダウンボタンを押します。
運動後の疲労を軽減させるために、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。
8. 本製品に内蔵されたプログラムを使用する場合は、14 ページの「プログラムの使い方」をご参照ください。
エンターテインメント機能 (TV、iPod) については、20 ページの「エンターテインメント機能について」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。3xe シリーズはタッチパネルのため、操作ボタンがディスプレイで表現されているものがあります。13 ページの「ディスプレイ」の説明と合わせてご参照ください。



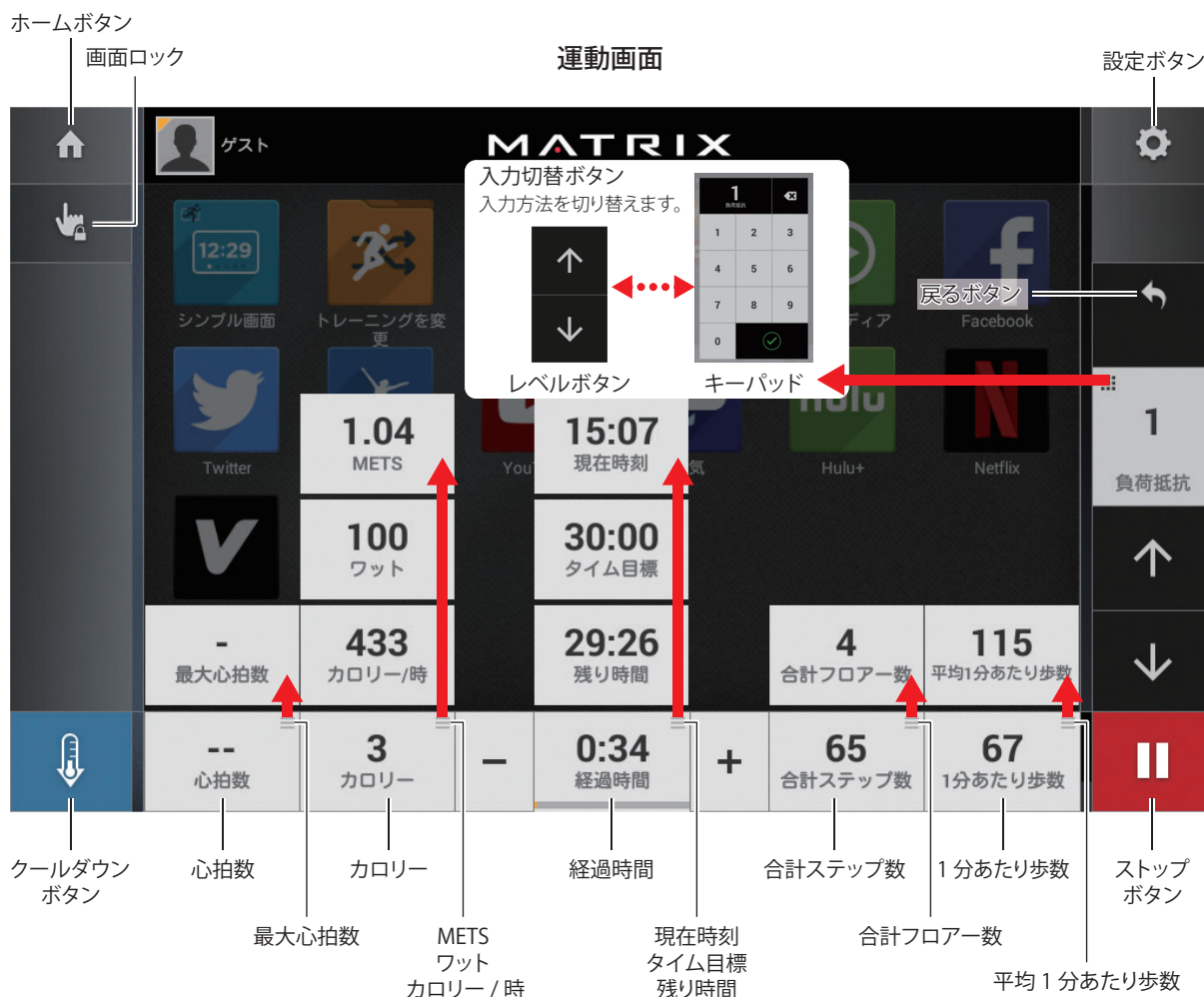
- スタート (go) ボタン 
ボタンを押すと、3 カウント後に運動 (またはプログラム) を開始します。(クイックスタート)
- プログラム選択ボタン 
4 個のボタンで、それぞれのプログラムを選択できます。プログラムについての詳細は、14 ページの「プログラムの使い方」をご参照ください。
- ホームボタン 
ボタンを押すと、最初の運動画面に戻ります。
- 前チャンネルボタン 
テレビ視聴中にボタンを押すと、ひとつ前に表示したチャンネルに戻ります。
- 消音 / 字幕ボタン 
ボタンを押すと、TV を消音します。

- 表示切替ボタン 
メインディスプレイの表示 (トレーニング、プロフィール、シンプル画面、iPod、TV) を切り替えます。各項目は、タブをタッチすることで表示可能です。
- 音量調節ボタン 
音楽または TV の音量を調節します。
- チャンネル切替ボタン 
TV のチャンネルを切り替えます。
- 数値入力ボタン (入力ボタン) 
テレビのチャンネルなどの数値を入力します。
- イヤホンジャック
ヘッドホンなどを接続して TV 音声および iPod と Android 端末で音楽などを聴くことができます。

ディスプレイ

3xe シリーズのディスプレイ部分の説明を以下に示します。

プログラムを開始すると下図の画面を表示します。いくつかの項目の設定値は、マネージャーモードの設定により変わります。詳細は、23 ページの「マネージャーモード」をご参照ください。



○ ペース

1km を走行するのに必要な時間を現在の速度から計算し、分・秒単位で表示します。

○ 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。

○ 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・負荷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・傾斜が何 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。

○ 最大心拍数

目標心拍数プログラムで設定した最大目標心拍数の数値を表示します。目標心拍数についての詳細は、15 ページの「目標心拍数 (THR)」をご参照ください。

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、「トレーニング」、「目標」、「目標心拍数」、「体力テスト」の計4項目のプログラムで構成されてます。
下記に各プログラムの詳細を示します。



■ トレーニングプログラム

トレーニングでは、4つのコースを選択できます。コースの選択方法を下記に示します。
コースの内容については、各コースの詳細をご参照ください。

1. プログラム選択ボタンの「トレーニング」ボタンを押します。
2. 4つのコースの中から、好みのコースを選択します。
3. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。
4. プログラム終了後、結果が表示されます。



	ウォームアップ	トレーニング	クールダウン	合計
経過時間	-	0:15	-	0:15
距離	-	0.12 km	-	0.12 km
カロリー	-	10	-	10
平均ペース	-	16:09	-	16:09
平均ワット	-	25	-	25
平均心拍数	-	150	-	150
平均心拍数/100m	-	125	-	125
平均心拍数	-	150bpm	-	150bpm
平均燃焼カロリー	-	1	-	1
最大速度	-	6.7 km/h	-	6.7 km/h
最大ワット	-	30	-	30

● マニュアル

マニュアルは、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。
体重を入力することにより、正確な消費カロリーが計測できます。

1. コース選択ボタンの「マニュアル」ボタンを押します。
2. 体重、負荷抵抗 (1 ~ 25)、トレーニング時間 (5 ~ 120 分)、をタッチパネルで設定します。
3. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。

※ 運動時間はマネージャーモードで設定した最大値が採用されます。マネージャーモードの詳細は、23 ページをご参照ください。

● 脂肪燃焼

脂肪燃焼は、自動的に負荷を変化し、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. コース選択ボタンの「脂肪燃焼」を選択します。
2. 体重、レベル (1 ~ 20)、トレーニング時間 (5 ~ 120 分)、をタッチパネルで設定します。
3. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。

●ローリングヒル

ローリングヒルは、丘の登り降りをイメージしたプログラムです。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. コース選択ボタンの「ローリングヒル」を選択します。
2. 体重、レベル（1～20）、トレーニング時間（5～120分）、をタッチパネルで設定します。
3. スタート（go）ボタンを押して、運動を開始します。

●インターバル負荷抵抗

インターバル負荷抵抗では、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したい人に、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. コース選択ボタンの「インターバル負荷抵抗」を選択します。
2. 体重、レベル（1～20）、トレーニング時間（5～120分）、をタッチパネルで設定します。
3. スタート（go）ボタンを押して、運動を開始します。

■目標

目標は、運動の目標（ゴール）を時間、目標階数、カロリーから選び、選択した目標を達成するプログラムです。

1. プログラム選択ボタンの「目標」ボタンを押します。
2. 目標（ゴール）の種類を「タイム」、「距離」、「カロリー」から選択します。
3. 手順2で選択した、目標の値、体重、負荷抵抗（1～25）を、タッチパネルで設定します。
4. スタート（go）ボタンを押して、運動を開始します。



■目標心拍数（THR）

目標心拍数は、心拍数と連動したプログラムです。使用者が設定した目標心拍数を維持するよう、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。

本プログラムは、**必ず心拍数センサーを両手で握るか、チェストトランスミッター（下記参照）を装着して行ってください。**

1. プログラム選択ボタンの「目標心拍数」ボタンを押します。
2. 年齢（10～99）、%最大心拍数（50～90%）、トレーニング時間（5～120分）、最大負荷抵抗（1～25）をタッチパネルで設定します。
3. スタート（go）ボタンを押して、運動を開始します。



設定した目標心拍数から25以上超えると、安全のためマシンが停止し初期画面に戻ります。

例) 40歳の使用者が目標心拍数を70%[(220-40)×70% = 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す。実際の数値と異なる場合があります。



注意

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。

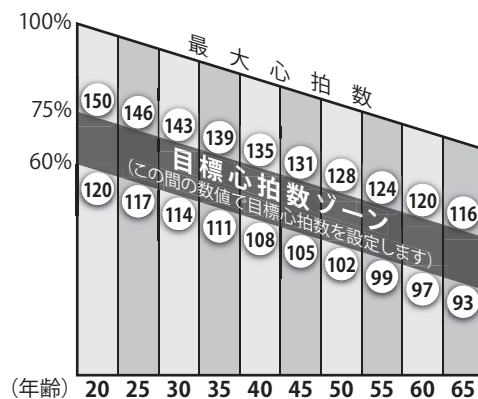
設定した目標心拍数を維持するように速度設定されます。
目標心拍数はユーザーの年齢により異なります。(右図参照)

例) 42歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」より、自分の年齢に近い方の数字を確認します。
「40」の列の目標心拍数ゾーン 108 (60%) ~ 135 (75%) が、
目標心拍数となります。

目標心拍数ゾーンについて

目標心拍数ゾーンは、年齢に応じた最大心拍数の百分率で計算します。
米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60 ~ 75% 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]

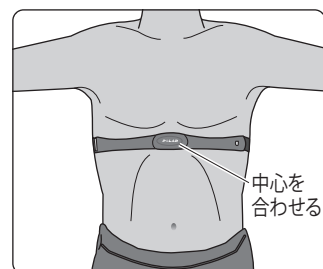
より正確な心拍数の計測をご希望される場合は、チェストトランスミッター (別売り) の装着をお勧めします。両手が動かせるため、より自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。

1. チェストトランスミッター裏側の 2 個のゴム製電極 (右図参照) を、水で湿らせます。
2. 中心 (POLAR のロゴマーク) を、胸骨のすぐ上または胸筋の真下に合わせて装着します。

▼表側



▼裏側 この部分を水で湿らせます



注意

- ・ 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。装着状態により、正確な心拍数の計測ができなくなるおそれがあります。
- ・ エクササイズ専用にご使用ください。心拍数測定機能は医療用の装置ではありません。さまざまな要因により、計測精度は異なります。

■体力テスト (C3xe のみ)

体力テストは、WFI、Sub-Maximal、CPAT の 3 種類の体力テストが選択できます。

正確な心拍数を測定するために、テスト実行中は心拍数センサーをしっかりと握ってください。

●WFI

WFI は、消防士の心肺機能、体力を測定するために使用されている体力テスト (全 16 分間) です。
1 分ごとにスピードが速くなり、自身の心拍数が目標心拍数から 15 秒越えてしまうと、テストは終了します。
テストが終了すると、クールダウンが始まります。終了時にテスト結果を表示します。



■設定方法

1. プログラム選択ボタンの「体力テスト」ボタンを押します。
2. 年齢 (10 ~ 99)、体重 (36 ~ 182kg)、性別をタッチパネルで設定します。
3. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。

■ テスト結果の目安

テスト結果の目安を示します。

- ・経過時間
- ・MaxVO₂ (最大酸素摂取量)
- ・最大 SPM
- ・目標心拍数

● Sub-Maximal

Sub-Maximal は、心肺機能を測定するプログラムです。最大負荷をかけたときの MaxVO₂ の結果を算出します。本テストは全4ステージあり、各ステージ3～5分に設定されています。

心拍数が 115 ～ 150 (拍 / 分) の間で推移している間は速度が上がり続け、2ステージで範囲を外れてしまったとき終了となります。テストが終了すると、測定結果が MaxVO₂(最大酸素摂取量) と年齢から5段階で表示されます。

■ 設定方法

1. プログラム選択ボタンの「体力テスト」ボタンを押します。
2. 年齢 (10 ～ 99)、体重 (36 ～ 182kg)、性別をタッチパネルで設定します。
3. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。

■ テスト結果の目安 (MaxVO₂)

テスト結果の目安を示します。

年 齢		20 ～ 29	30 ～ 39	40 ～ 49	50 ～ 59	60 ～
男 性	HIGH (非常に良い)	51.4 ～	50.4 ～	48.2 ～	45.3 ～	42.5 ～
	GOOD (良い)	51.3 ～ 46.8	50.3 ～ 44.6	48.1 ～ 41.8	45.2 ～ 38.5	42.4 ～ 35.3
	AVERAGE (平均的)	46.7 ～ 42.5	44.5 ～ 41.0	41.7 ～ 38.1	38.4 ～ 35.2	35.2 ～ 31.8
	FAIR (もう少し)	42.4 ～ 39.5	40.9 ～ 37.4	38.0 ～ 35.1	35.1 ～ 32.3	31.7 ～ 28.7
	LOW (低い)	39.4 以下	37.3 以下	35.0 以下	32.2 以下	28.6 以下
女 性	HIGH (非常に良い)	44.2 ～	41.0 ～	39.5 ～	35.2 ～	35.2 ～
	GOOD (良い)	44.1 ～ 38.1	40.9 ～ 36.7	39.4 ～ 33.8	35.1 ～ 30.9	38.0 ～ 35.2
	AVERAGE (平均的)	38.0 ～ 35.2	36.6 ～ 33.8	33.7 ～ 30.9	30.8 ～ 28.2	29.3 ～ 25.8
	FAIR (もう少し)	35.1 ～ 32.3	33.7 ～ 30.5	30.8 ～ 28.3	28.1 ～ 25.5	25.7 ～ 23.8
	LOW (低い)	32.2 以下	30.4 以下	28.2 以下	25.4 以下	23.7 以下

● CPAT

CPAT は、アメリカの消防士が行う最新の適正検査の一部を元にした体力テストです。

60SPM の速度を 3 分間維持することを目標に、運動を行います。

元になったテストでは、参加者が自給式呼吸装置内蔵の防火服を想定した 23kg のベストを着用し、さらにホースなどを収納したバックパックを想定した 12kg (6kg × 2) の重りを両肩に乗せて階段昇降を行います。

■ 設定方法

1. プログラム選択ボタンの「体力テスト」ボタンを押します。
2. 年齢 (10 ～ 99)、体重 (36 ～ 182kg)、性別をタッチパネルで設定します。
3. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。

■ 体力テスト (S3xe のみ)

体力テストは、プログラム進行中の心拍数の平均値を元に、持久力テストを行います。

正確な心拍数を測定するために、テスト実行中は心拍数センサーをしっかりと握ってください。

テスト時間は5分間です。負荷の変更はできません。

テスト終了後に、結果表に基づいた評価が表示されます。

心拍数センサーを離すなど、途中で心拍数が測定できなかった場合は、テストが終了します。



● 設定方法

1. プログラム選択ボタンの「体力テスト」ボタンを押します。
2. 年齢 (10 ~ 99)、体重 (36 ~ 182kg)、性別をタッチパネルで設定します。
3. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。

● テスト結果

テスト終了後に以下の項目を表示します。

■ 男性

Age	たいへんよい	よいです	へいきんよりうえです	へいきんです	へいきんよりしました	がんばりましょう	もっとがんばりましょう
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

Age	たいへんよい	よいです	へいきんよりうえです	へいきんです	へいきんよりしました	がんばりましょう	もっとがんばりましょう
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<

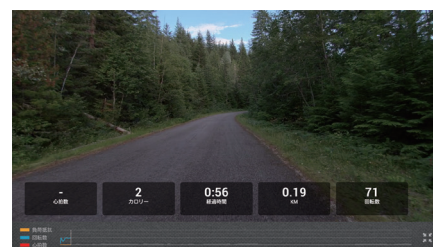
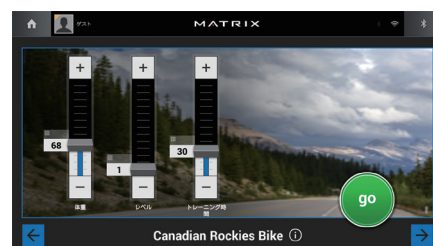
バーチャルアクティブ (オプション)

バーチャルアクティブは、画面の美しい映像とマシンの速度・サウンド・負荷までもが連動する次世代カーディオプログラムです。すべてのプログラムに対応しており、世界の街や国立公園の中等の景色を楽しみながら、時間を忘れて運動できます。

● 開始方法

バーチャルアクティブは、以下の手順でプログラムを開始します。

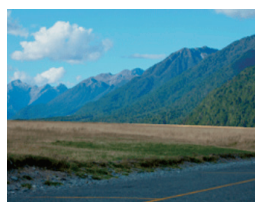
1. プログラム選択ボタンの「バーチャルアクティブ」ボタンを押して、右下の矢印ボタン(→)を押します。
2. 体重、レベル(1～20)、トレーニング時間(5～120分)をタッチパネルで設定します。
3. 画面下矢印(←→)ボタンでお好みのコースを選択します。
4. スタート(go)ボタンを押して、運動を開始します。
5. バーチャルアクティブプログラムを開始すると、右図のような画面を表示します。画面右下の矢印を押すとコントロールパネルが表示します。
6. 画面のレベルボタンまたはハンドルレバーのレベルボタンを押すと、負荷のレベルが調整できます。レベルを調整すると、連動して負荷グラフのラインが上下します。



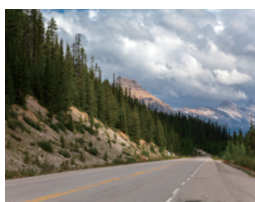
● コースについて

バーチャルアクティブのコースを、10コースご用意しています。1コースの距離は4.8kmです。

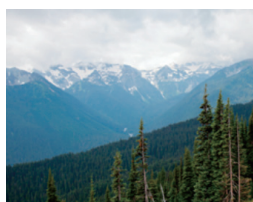
バイク



New Zealand Bike
(ニュージーランド)



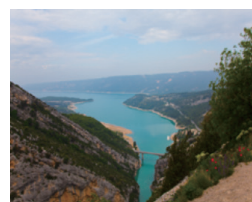
Canadian Rockies Bike
(カナダ)



Washington Bike
(アメリカ北西部 ワシントン州)



Paris and Reims Bike
(フランス パリ)



French Riviera Bike
(フランス リビエラ海岸)



American Southwest Hike
(アメリカ南西部)



Oregon Hike
(アメリカ オレゴン州)



Canadian West Coast Hike
(カナダ バンクーバー)



German Forest Hike
(ドイツ)



California Central Coast Hike
(アメリカ カリフォルニア州)

※ バーチャルアクティブプログラムは、設定時間内に1コースが終了した場合、自動的に次のコースへ移行します。バーチャルアクティブプログラムを終了したい場合は、ストップボタンを押して終了するかクールダウンボタンを押して、クールダウンを行ってから終了してください。

エンターテインメント機能について

Web や SNS への接続。iPod や Android 端末の、音楽や動画の再生。TV の視聴。

本製品は様々なエンターテインメント機能を、わかりやすいアプリケーション方式のインターフェイスで使用できます。

以下にエンターテインメント機能の使用方法を示します。

また、本製品にはスピーカーは付属していませんので、ヘッドホンなどを各自で用意いただき、コンソール下側のイヤホンジャックに接続してお楽しみください。

●ホーム画面

各アプリケーションはホーム画面から使用できます。

ホーム画面の使用したいアプリケーションのアイコンをタッチしてください。

ホーム画面のレイアウトは、マネージャーモードのアプリケーション (25 ページ参照) で編集できます。



Facebook



ユーザー登録 (10 ページ参照) の際に、Facebook のアカウントを登録すると、運動中に友人の近況や投稿を閲覧できます。

※ 安全のため、運動中のコメントの投稿やシェアは制限しています。



twitter



ユーザー登録 (10 ページ参照) の際に、twitter のアカウントを登録すると、アプリケーションを開いてスクロールするだけで、自分がフォローしている人の話題・ユーモア・お役立ち情報などを楽しむことができます。

※ 安全のため、運動中のコメントの投稿やシェアは制限しています。



●xID との連動

xID でログインした状態で、Twitter アカウントにログインすると、運動終了時、運動結果を Twitter に投稿できます。

投稿する場合は、運動結果表示画面右上の Twitter アイコンをタッチしてください。



天気



最新の天気情報、5日先までの天気予報、雨雲レーダー、衛星画像を表示します。

またユーザー登録(10ページ参照)をすることで、お好みの都市を最大5箇所まで登録することができます。都市の登録方法は、下記に示します。

1. 「+ロケーションを追加」を押して、世界地図を表示します。
2. 天気を確認したい都市を2回タップし、ピンをたてます。世界地図が見にくい場合は、虫眼鏡のアイコンで地図を拡大・縮小してください。
3. 「ロケーションを選択」を押して、ピンを立てた都市を登録します。



Youtube



動画配信サイトYoutubeをアプリで楽しむことができます。アプリをタッチするとカテゴリーが表示され、お好みの動画を視聴できます。

※ 表示動画にはセーフモードがかかっています。



MyFitnessPal



ダイエットに役立つアプリケーションで、毎日の摂取カロリー・消費カロリーを記録できます。

食品データや運動データはその都度記録し、同じデータは選択式になるので、再度登録する必要はありません。

TV 視聴方法



TVの視聴方法を以下に示します。

1. ホーム画面の「TV」ボタンを押して、TVを表示します。
2. 再度画面をタッチすると、全画面表示になります。元の画面に戻るときは、再度画面をタッチしてください。
3. チャンネルの変更は、チャンネルボタンまたは数値入力ボタンを押します。音量は、音量ボタンで調節してください。



マイメディア



マイメディアはユーザーの端末(スマートフォン、音楽プレーヤーなど)をマシンに繋いで、音楽を楽しむアプリです。

1. ホーム画面の「マイメディア」ボタンを押します。
2. メディアソースを選択します。
 - USB: USBポートに接続
 - Bluetooth: 端末のBluetoothをオン
3. 端末を検知した場合は、使用する端末を選択し、認証を続けます。
4. 認証が完了すると、端末上の音楽リストがコンソール上に表示されます。



マネージャーモード

本製品には「マネージャーモード」が付属しています。お客様のご利用環境に合わせ、各種設定のカスタマイズや各機能テストができます。

例) 使用者の性別や年齢層および施設の混雑具合などに合わせて最長時間などを設定。

●設定方法

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. 数値入力ボタンで「1001」を入力し、再度入力ボタンを押してマネージャーモードに入ります。
2. 変更したい項目をタッチパネルで選択します。
3. 各項目の値をタッチパネルで選択します。
4. 保存してマネージャーモードを終了する場合は、左上のホームボタンを押します。破棄終了はできません。

分 類	項 目	初期値	範 囲	単 位	説 明
一般	累積時間	0	-	時間	累積時間を表示します。
	累積距離	0	-	km/ml	累積距離を表示します。
	シリアル番号・コンソール	変更しないでください。			コンソールのシリアルナンバーを表示します。
	シリアル番号・フレーム	変更しないでください。			フレームのシリアルナンバーを表示します。
	日付	RTC Date	2000/01/01 ~ 2099/12/31	-	日付を設定します。
	時間	RTC Time	00:00:00 ~ 23:59:59	12 時間 / 24 時間	時間を設定します。
	時間帯	変更しないでください。			時間帯を設定します。
	時間の形式	12 時間	12 時間 , 24 時間	-	12 時間対応または 24 時間対応を設定します。
	画面のタイムアウト	30	15 ~ 120	秒	画面のタイムアウト時間を表示します。
	ソフトウェアのバージョン	-	-	-	ソフトウェアのバージョンを表示します。
	ファームウェアのバージョン	-	-	-	ファームウェアのバージョンを表示します。
	言語設定	English (U.S.)	See Languages Table	-	デフォルトで表示したい言語を設定します。
トレーニング	ソーシャルネットワークへの投稿	I just exercised for [time] on a Matrix Fitness 3xe	-	[time]: 時間表示 [distance]: 距離	Facebook や Twitter に投稿する運動結果をのメッセージを設定します。 例) マトリックススポーツクラブで「time」運動し、「distance」を走りました。
	最大トレーニング時間	60	10 ~ 120	分	トレーニング時間の最大値を設定します。
	最大トレーニングカロリー	10000	50 ~ 10000	kcal	トレーニングカロリーの最大値を設定します。
	最大トレーニング階数	200 フロアー	15 ~ 200	フロアー	トレーニング階数の最大値を設定します。
	最大負荷レベル	20	10 ~ 25	-	負荷レベルの最大値を決定します。
	緊急停止設定	TRUE	True/False	-	緊急停止設定を有効にします。
	一時停止時間	5	1 ~ 10	分	一時停止の間隔を設定します。

分 類	項 目	初期値	範 囲	単 位	説 明
トレーニング	クールダウン時間	5	1 ～ 20	分	クールダウン時間の最小値を設定します。
	最大クールダウン調整時間	5	1 ～ 20	分	クールダウン時間の最大値を設定します。
デフォルト設定	レベル	1	1 ～ 30	-	各プログラム設定時の初期表示レベルを設定します。
	年齢	30	10 ～ 99	歳	各プログラム設定時の初期表示年齢を設定します。
	体重	68kg	36 ～ 182kg	kg	各プログラム設定時の初期表示体重を設定します。
	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。
	デフォルトのトレーニング時間	30	5 ～ Max	分	各プログラム設定時の初期表示トレーニング時間を設定します。
	デフォルトのトレーニングカロリー	300	50 ～ Max	kcal	各プログラム設定時の初期表示トレーニングカロリーを設定します。
	デフォルトのトレーニング階数	20	15 ～ Max	フロアー	各プログラム設定時の初期表示トレーニング階数を設定します。
	デフォルトのウェブページ	http://www.google.com	-	-	ブラウザを開いたとき、最初に表示されるページを設定します。
更新	自動更新	調整が必要な場合は、弊社のカスタマーサービスにご連絡ください。			
	USB から更新				
	更新をチェック				
ネットワーク設定	WiFi MAC アドレス	調整が必要な場合は、弊社のカスタマーサービスにご連絡ください。			
	イーサネット MAC アドレス				
	WiFi 設定				
	イーサネット セットアップ				
アセットマネジメント	施設 ID	変更しないでください。			各施設に割り当てられる ID を表示します。
	シリアル番号・コンソール	変更しないでください。			コンソールのシリアルナンバーを表示します。
	シリアル番号・フレーム	変更しないでください。			フレームのシリアルナンバーを表示します。
	アセットマネジメント	No	Yes/No	-	アセットマネジメント機能の On/Off を設定します。
	ワークアウトの追跡	No	Yes/No	-	ワークアウト機能の On/Off を設定します。
	RFID モジュールインストール	No	Yes/No	-	RFID 機能の On/Off を設定します。
	カスタムテーマをアップロード	-	-	-	カスタムテーマをアップロードします。
	カスタムロゴを表示	No	Yes/No	-	カスタム背景の表示の有無を選択します。
	カスタムようこそ画面	No	Yes/No	-	カスタムようこそ画面の表示の有無を選択します。

分 類	項 目	初期値	範 囲	単 位	説 明
アセット マネージ メント	カスタム背景色	No	Yes/No	-	カスタム背景色の表示の有無を選択します。
	カスタムトレーニング背景	Production	Dev, QA, Staging, Production	-	カスタムロゴの表示の有無を選択します。
TV	テレビソースの選択	-	-	-	テレビソースを設定します。
アプリ ケーショ ン	アプリケーション 設定	Show	Move, Hide/ Make Inactive, Locked	-	ホーム画面に表示するアプリケーションのセットアップを行います。 変更したいアプリケーションを押して、編集します。 保存を押して確定すると、ホーム画面に反映されます。
ハード ウェア	RFID モジュール インストール済み	No Check	Check/No Check	-	RFID モジュールの設置が完了したら RDIF の情報を読み込みします。
	バックライトの 明るさ	40	0 ~ 100	-	バックライトの明るさを設定します。
	マスター音量	30	0 ~ 30	-	音量を調節します。
	ヘッドフォン挿入	0	-	-	ヘッドフォンを挿入した回数を示します。
	ヘッドフォン 取り外し	0	-	-	ヘッドフォンを取り外した回数を示します。
	ErP	Check	Check/No Check	-	ErP の有無を選択します。
	ErP タイムアウト	30	1 ~ 60	Minutes	ErP のタイムアウトの時間を設定します。
	キーサウンドを再生	Check	Check/No Check	-	ボタン選択時の効果音の有無を選択します。
	トレーニングのカウ ントダウン音を再生	Check	Check/No Check	-	トレーニングのカウントダウン音の有無を選択します。
	LCM テスト	調整が必要な場合は、弊社のカスタマーサービスにご連絡ください。			
	デフォルトの コマンドの有効時間	5	3 ~ 15	Seconds	マシンコマンド発信の有効時間を設定します。
	CSAFE	-	-	-	CSFE を設定します。
	リモート TV の デフォルトチャンネル	Disable	Disable / Enable	-	施設内にある公衆テレビの音声受信の On/Off を設定します。
サービス	サービス記録	調整が必要な場合は、弊社のカスタマーサービスにご連絡ください。			

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。



注意

- ・ メンテナンスは、必ず電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから抜いてから行ってください。
- ・ 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。
- ・ メンテナンスの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。
- ・ 電源コードは、机や物に挟まらない場所に通してください。

■ 日常（毎回のご使用後）

ご使用後のお手入れは、下記の手順に従ってください。

1. ご使用後は本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. ユニットカバーおよびコンソールを固く絞った布で水拭きします。
3. 電源コードに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

毎週のお手入れは、下記の手順に従ってください。

1. 本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. 本製品下の床面に溜まったほこりなどを布で拭き取るか、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する場合は、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。

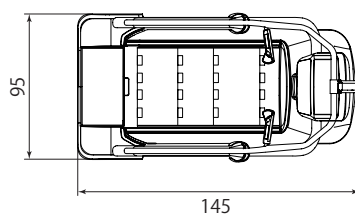
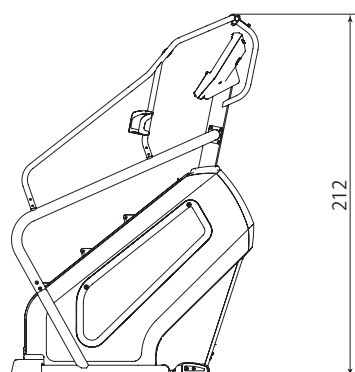
製品仕様

●C3xe 主仕様

基本仕様	C3xe
ステップ奥行き	254mm
ステップ高	203mm
心拍数センサー/レシーバー	○
ウルトラノンスリップペダル	○
ハンドルバーデザイン	オーバーヘッド&サイドハンドレール
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	ECB フライホイール
電源	100V
コンソール	
表示タイプ	10.1 インチタッチスクリーン LCD
表示項目	時間、スピード、カロリー、時間消費カロリー、ステップ数、SPM、平均 SPM、階数、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、簡体中国語、繁体中国語、韓国語、スウェーデン語、フィンランド語、ロシア語、アラビア語、トルコ語、ポーランド語、ウェールズ語、バスク語、ベトナム語、ソマリ語、デンマーク語
レジスタンスレベル	25
トレーニングプログラム	トレーニング（マニュアル、脂肪燃焼、ローリングヒル、インターバル負荷）、目標、目標心拍数、体力テスト
バーチャルアクティブ	オプション
アセットマネジメント	オプション
WiFi 接続	オプション
Bluetooth	オプション
FRID	-
ファン（送風）	-
その他の仕様	
本体寸法（L × W × H）	145 x 95 x 212cm
本体重量	160kg
最大使用者重量	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



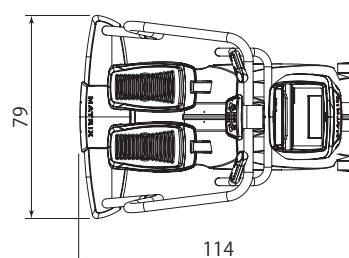
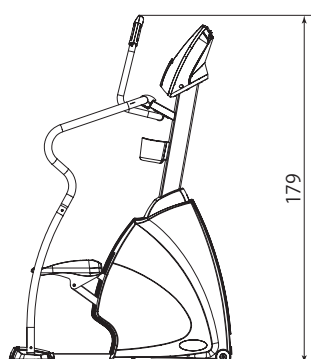
単位: cm

●S3xe 主仕様

基本仕様	S3xe
ステップ奥行き	310 mm
ウルトラノンスリップペダル	○
心拍センサー / レシーバー	○
Q ファクター	84 mm
ハンドルバーデザイン	サイドレール + ホーン型
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	Hybrid Generator
電源	100V
最小ワット	18
コンソール	
表示タイプ	10.1 インチタッチスクリーン LCD
表示項目	時間、距離、カロリー、時間消費カロリー、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、簡体中国語、繁体中国語、韓国語、スウェーデン語、フィンランド語、ロシア語、アラビア語、トルコ語、ポーランド語、ウェールズ語、バスク語、ベトナム語、ソマリ語、デンマーク語
レジスタンスレベル	25
トレーニングプログラム	トレーニング (マニュアル、脂肪燃焼、ローリングヒル、インターバル負荷)、目標、目標心拍数、体力テスト
バーチャルアクティブ	オプション
アセットマネジメント	オプション
WiFi 接続	オプション
Bluetooth	オプション
FRID	-
ファン (送風)	-
その他の仕様	
本体寸法 (L × W × H)	114 × 79 × 179cm
本体重量	117kg
最大使用者重量	182kg

※ 本製品の仕様は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

●寸法図



単位: cm

3xe Series

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
 - 保存上の不備
 - 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、大切に保存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

この保証書は、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。
この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				
保証期間	別紙参照			
お買い上げ日	平成	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
9:00~17:00
(土日祝休み)
0120-557-379

●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。