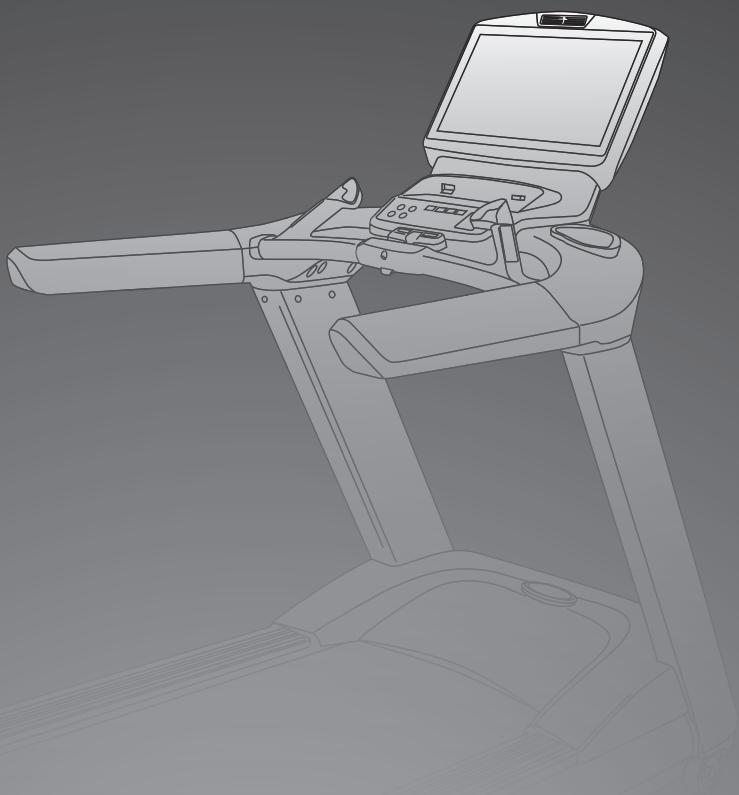




MATRIX™
T3xe

トレッドミル取扱説明書



はじめに

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

本製品は、業務用に開発された高性能のトレッドミルです。

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。

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。

T3xe の特長

- 16インチ静電式タッチパネルスクリーン内蔵 (バーチャルアクティブ対応)
- アプリ式の分かりやすいインターフェイスで、WebやSNSに接続可能
- 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)
- iPod® やスマートフォンを繋いで、音楽や動画の再生が可能
- 衝撃を吸収する Ultimate™ ハードワックスリバーシブルデッキ

カスタマーサービスご連絡先

ご不明な点やお困りごとができたときは、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けますとスムーズです)



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	エンターテイメント機能について	19
■T3xe の特長	1	■Facebook	19
■カスタマーサービスご連絡先	1	■twitter	19
もくじ	2	■天気	20
安全のために、必ずお守りください	3	■Youtube	20
■警告記号の意味	3	■MyFitnessPal	20
■ご使用の前に	3	■TV 視聴方法	20
■ご使用時に	4	■マイメディア	21
■ご使用場所	5		
■お手入れと保管	5		
各部の名称	6	マネージャーモード	22
ご使用前の準備	7	メンテナンス	25
■水平に設置	7	■日常 (毎回のご使用後)	25
■オートキャリブレーション	7	■毎週	25
■駆動電圧と電源コード	7	■不定期	25
■電源接続	8	ランニングベルトの調節	26
■安全クリップ	8	■張り調節	26
ログイン画面	9	■センタリング調節	26
基本的な使い方 (クイックスタート)	10	製品仕様	27
コンソールとディスプレイ	11		
■コンソール	11		
■ディスプレイ	12		
プログラムの使い方	13		
■トレーニング	13		
■目標	14		
■目標心拍数	15		
■体力テスト	16		
■バーチャルアクティブ (オプション)	17		

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ことがあります。
 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。
 および  火災 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。
 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、感電等の原因となり大変危険です。
 禁止	<p>●<u>ペットおよび 12 歳以下の子供を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</u></p> <p>●本製品を他の用途に使用しないでください。</p> <p>●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。</p> <p>●延長コード、変圧器などは使用しないでください。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●モーターカバーやエンドキャップおよびコンソールカバー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。</p> <p>●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、ご使用はお控えください。</p> <p>●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。</p>

 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 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等がある場合は、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。 ● ランニングベルトが一方に偏ったり、外れそうになったときは、調節部等を調節してください。 ● ランニングベルトに亀裂などがないか確認してください。
---	---

■ ご使用時に



 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>ベルトやローラーなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。</u> ● 本製品に強い衝撃を与えることなく、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。
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用者が安全クリップを着衣に装着しているか必ず確認してください。 ● 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。 ● 乗り降りするときはアーム(6ページ参照)を握ってください。 ● 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	<ul style="list-style-type: none">●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。●ベランダ、室内プール、洗面所、カーポートなど温度が一定でない場所では使用しないでください。内部の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。●浴室付近など湿気の多い場所や、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。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。本製品をカーペットの上に設置する場合は、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

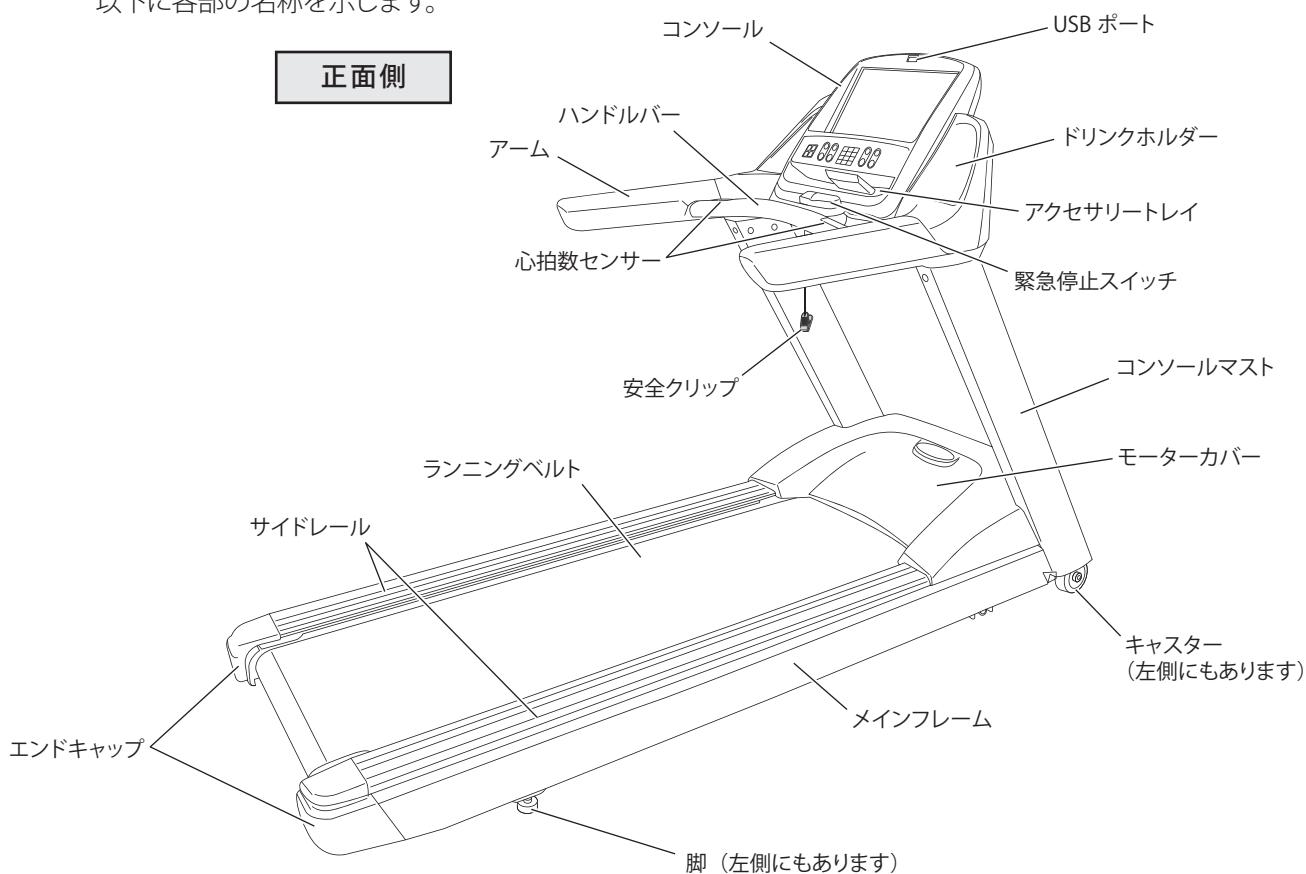


 電源を抜く	<ul style="list-style-type: none">●長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。●お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。●一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。
 禁止	<ul style="list-style-type: none">●屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。●お子様が触れる場所に保管しないでください。●お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
 強制	<ul style="list-style-type: none">●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。

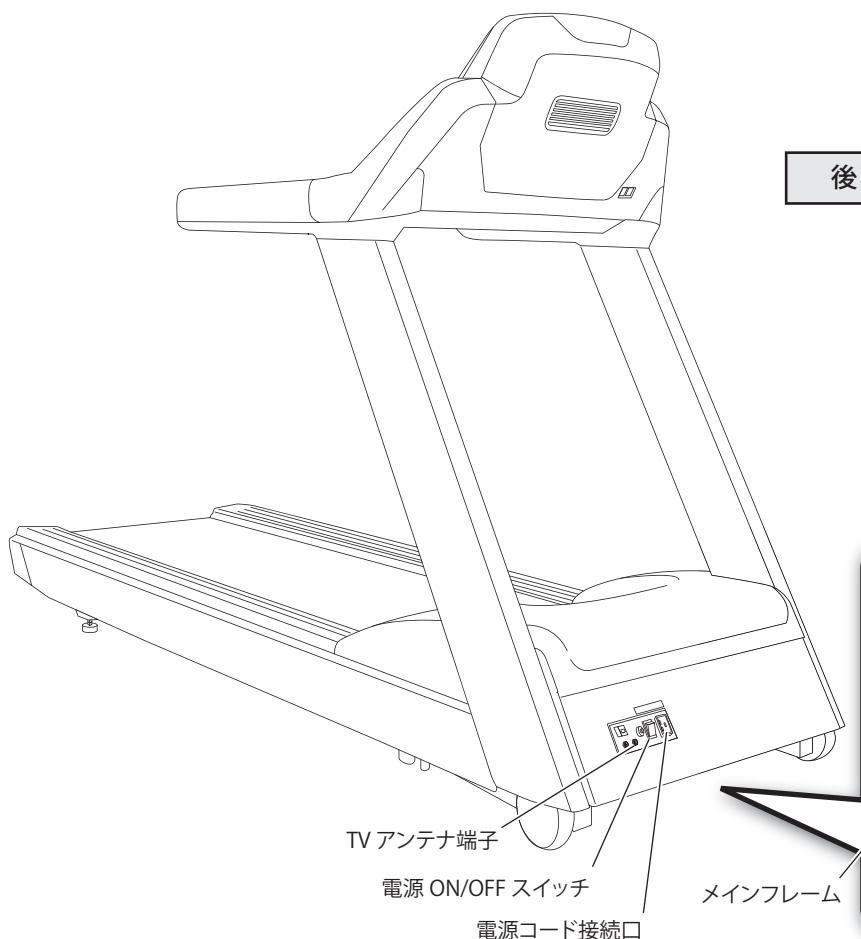
各部の名称

以下に各部の名称を示します。

正面側



背面側



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。

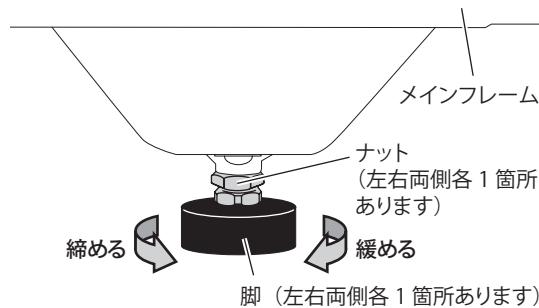
ご使用前の準備

■ 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。

本製品をお好みの使用場所に設置し、トレッドミルの前方を少し持ち上げて脚を緩め、ナットの高さを調整します。

(ナットの位置を高くする程、脚が長くなります)
高さが調整できたら脚を締めて固定します。



トレッドミル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、ベルトのずれや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。

■ オートキャリブレーション

本製品の設置が完了したら、エンジニアモードに入りオートキャリブレーションを行います。

オートキャリブレーションとは、傾斜角度をトレッドミルが自動でチェックする機能です。

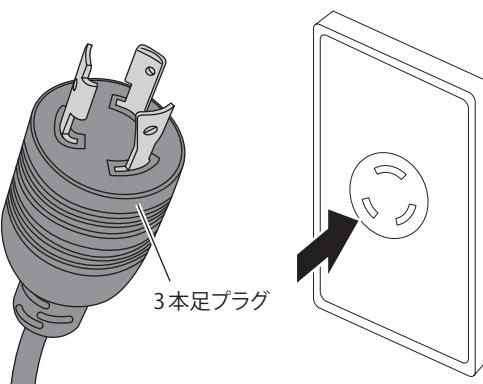
1. 入力ボタンを押し、数値入力ボタンで「2001」を入力し、再度入力ボタンを押してエンジニアモードに入れます。
2. キャリブレーションをタッチパネルで選択します。
3. 自動キャリブレーションを選択します。
4. スタートボタンを押すと、オートキャリブレーションを開始します。



■ 駆動電圧と電源コード

本製品は、下記表の環境下でご使用いただけます。
また、不具合を起こしたり故障した場合は感電等を防ぐため、抵抗を減少させる構造（過電流防止構造）になっています。

電圧	周波数	定格電流
200V	50/60Hz	10A



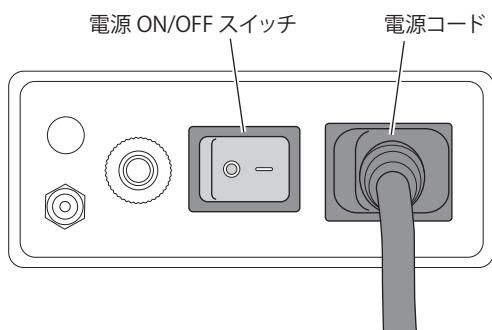
■ 電源接続

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 します。

すると、電源 ON/OFF スイッチのランプが点灯し、ビープ音（ピーピー）が鳴り、コンソールのディスプレイ表示が点灯します。



延長コード、変圧器などは使用しないでください。



■ 安全クリップ

本製品は安全クリップを付属しており、安全クリップを引くとトレッドミルは安全のため緊急停止します。また、安全クリップは緊急停止スイッチと連動しているため、緊急停止スイッチを押し下げて緊急停止させることもできます。

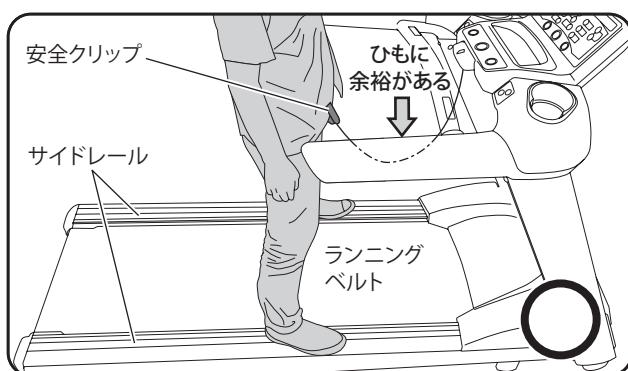
停止状態を解除するときは、緊急停止スイッチを引き上げてください。

着衣の裾に安全クリップをしっかりと取り付けてください。運動の前には必ず安全クリップが装着されているか確認してください。

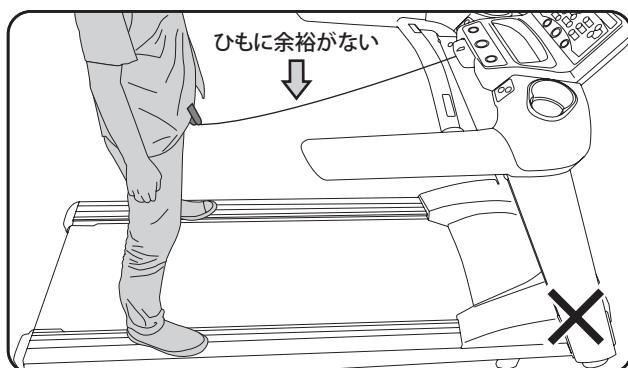
また、立ち位置は右図を参考にしてください。ご使用前はサイドレールに立って、ランニングベルトが回転し始めてからベルトに乗るようにしてください。



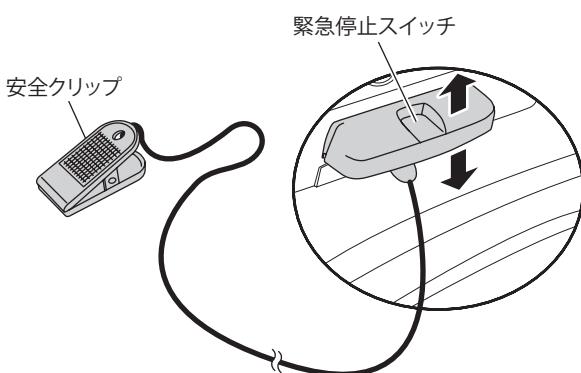
**安全クリップを着衣に装着しない限り、絶対に本製品を使用しないでください。
思わぬ事故につながるおそれがあります。**



ランニングベルトの中間より少し前に立ち、安全クリップのひもの余裕を持たせます。



ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全クリップのひもの余裕がない状態では使用しないでください。



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。

ユーザー登録することで、下記の機能を利用できます。

- ・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
- ・フィットネスマップとの連動
- ・天気を確認したい都市の登録（最大 5箇所）

● ゲスト

ユーザー設定を登録していない方は、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 術）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 術目は、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 術）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、下記のウェブサイトで確認できます。

NetPulse One サイト

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

（xID に登録した運動記録は、上記のサイトからご確認いただけます。）



基本的な使い方（クイックスタート）

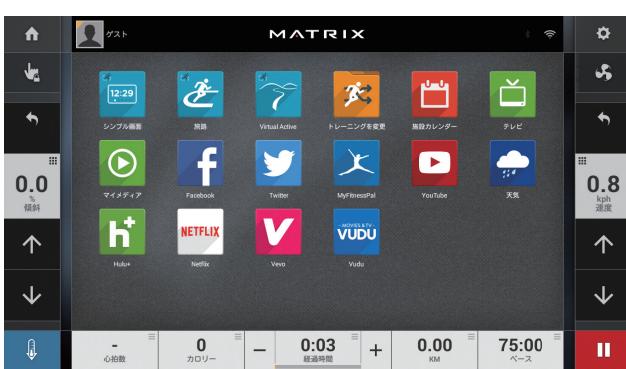
T3xe の基本的な使い方を以下に示します。各ボタン等の説明は 11 ~ 12 ページをご参照ください。



ログイン画面



初期画面



運動画面

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. サイドレールに乗った後、アームまたはハンドルバーを握り、安全クリップを着衣に装着します。(8 ページ参照)
3. 表示言語と利用者の言語が違うときは、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. 初期画面のスタート (go) ボタンを押すと、3 カウント後に運動を開始します。
6. 運動しながら、ハンドルバーまたは運動画面右の速度ボタンでスピードを、運動画面左の傾斜ボタンで傾斜レベルを調節します。
7. 運動を終了するときはストップボタンを押して終了します。
8. 本製品に内蔵されたプログラムを使用する場合は、13 ページの「プログラムの使い方」をご参照ください。
また、エンターテイメント機能については、19 ページの「エンターテイ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。T3xe 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。次ページの「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

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）



○ 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、13 ページの「プログラムの使い方」をご参照ください。



○ 前チャンネルボタン

テレビ視聴中にこのボタンを押すと、ひとつ前に表示したチャンネルに戻ります。



○ 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等の数値を入力します。



○ 速度ボタン

このボタンで速度を調節します。



○ 傾斜ボタン

このボタンで傾斜を調節します。



○ 緊急停止スイッチ

このスイッチを押し下げるとき、トレッドミルは安全のため緊急停止します。停止状態を解除するときは、緊急停止スイッチを引き上げてください。

また、緊急停止スイッチは安全クリップと連動しており、安全クリップを引くことでトレッドミルを緊急停止させることもできます。

○ イヤホンジャック

ヘッドホン等を接続して TV 音声および iPod と Android 端末で音楽等を聴くことができます。



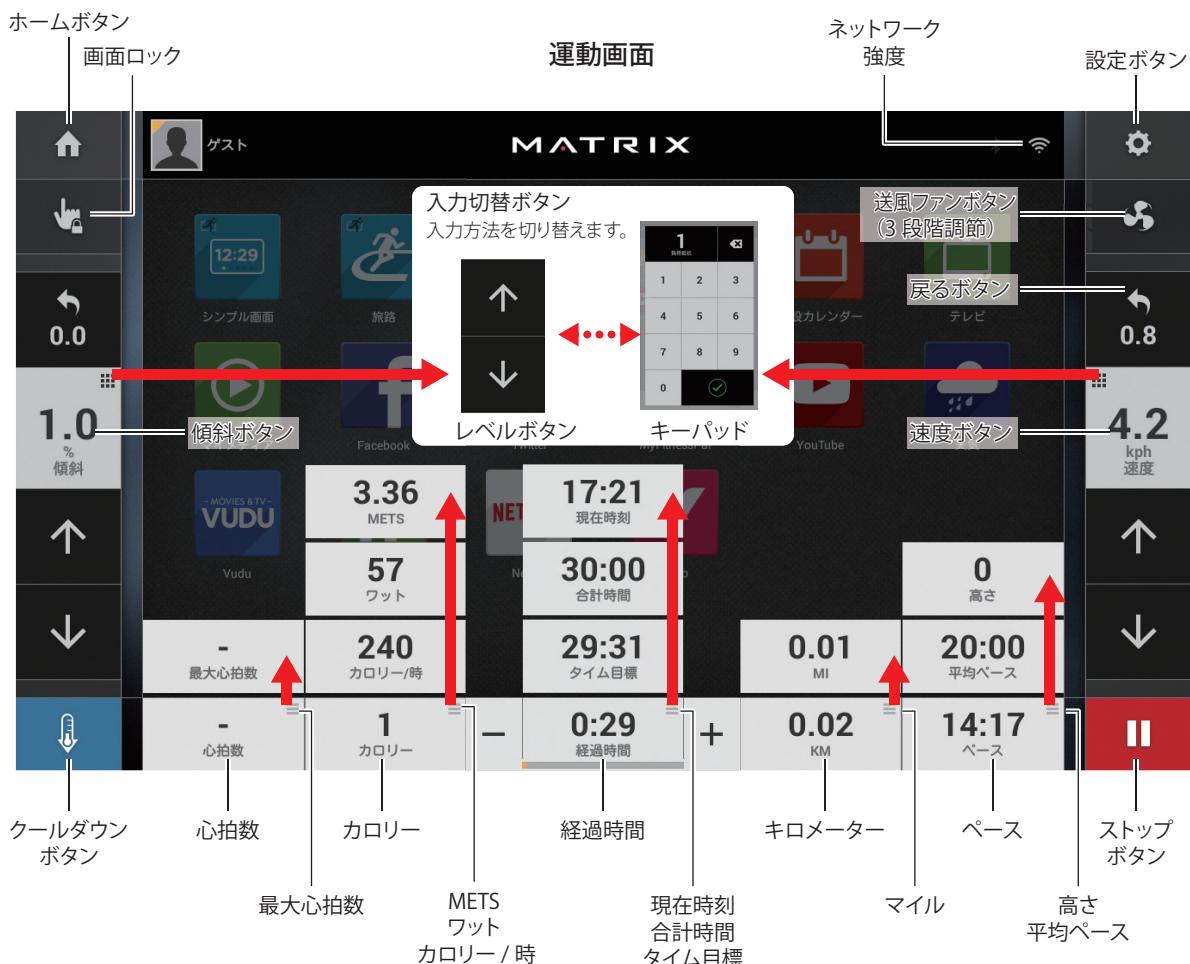
○ 音量調節ボタン

音楽または TV の音量を調節します。

■ ディスプレイ

T3xe のディスプレイ部分の説明を以下に示します。

ランニング（プログラム）を開始すると下図の初期画面を表示します。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。マネージャーモードについての詳細は、22 ページをご参照ください。



○ ペース

1km を走行するのに必要な時間を分・秒単位で表示します。

○ 平均ペース

スタートから現在の時間まで、1km を走行するのにかかった平均時間を表示します。

○ 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・傾斜から計算して何 W (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) に相当するかを示します。

○ 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・傾斜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」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（11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4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。



■ トレーニング

トレーニングでは、4つのコースを選択できます。

コースの内容と使用方法については、各コースの詳細をご参照ください。



● 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」ボタンを押します。
2. 右上図の設定画面で運動時間(5～最大120分)※、体重(22～182kg)および速度(0.8～20km/h)をタッチパネルで選択します。
3. スタート(go)ボタンを押すと運動を開始します。

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、22ページをご参考ください。

● 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」ボタンを押します。
2. 右上図の設定画面で運動時間(5～最大120分)、レベル(1～20)、体重(22～182kg)および速度(0.8～20km/h)をタッチパネルで選択します。
3. スタート(go)ボタンを押すと運動を開始します。

●ローリングヒル

このプログラムは丘の登り降りをイメージしたプログラムで、傾斜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「ローリングヒル」ボタンを押します。
2. 右上図の設定画面で運動時間（5～最大 120 分）、レベル（1～20）、体重（22～182kg）および速度（0.8～20km/h）をタッチパネルで選択します。
3. スタート（go）ボタンを押すと運動を開始します。

●インターバル

インターバルでは、短い間隔で傾斜もしくは速度が変化します。傾斜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. プログラム選択ボタンの「インターバル傾斜」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

このプログラムは、運動の目標（ゴール）を時間、距離またはカロリーから選び、選択した目標を達成するプログラムです。

運動メニューは、各プログラム（体力テストを除く）の中から、お好みのプログラムを選択できます。

1. プログラム選択ボタンの「目標ベース」ボタンを押します。
2. 右上図の各プログラムの中から、目標ベースのトレーニングを選択します。
3. 目標（ゴール）の種類を「時間」、「距離」または「カロリー」から選択します。
4. 手順 3 で選んだ目標の値、体重（22～182kg）およびプログラムレベル（1～20）をタッチパネルで選択します。
5. スタート（go）ボタンを押すと運動を開始します。



■目標心拍数

このプログラムは心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数の最大値 (% HR) を使用者自身で決定して、それを維持するように傾斜または速度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「目標心拍数」ボタンをタッチします。
2. 傾斜または速度のプログラムをタッチして選択します。
3. 右図の設定画面で運動時間 (5 ~ 最大 120 分)、年齢 (10 ~ 100)、%HR (50 ~ 90%) 体重 (22 ~ 182kg)、傾斜または速度をタッチパネルで選択します。
4. スタートボタン (go) を押すと、ウォームアップを行った後運動を開始します。



目標心拍数は年齢に応じて異なり、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% 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。

このプログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、または下記のチェストトランスマッターを装着して行ってください。



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。

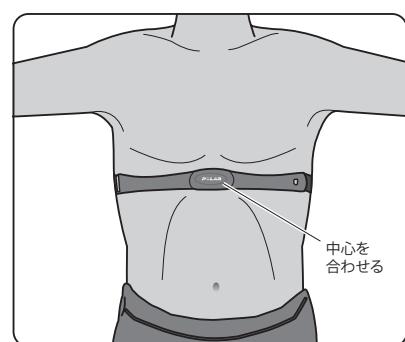
● チェストトランスマッター (心拍数遠隔測定器) [別売り]

より正確な心拍数の計測をご希望される方には、チェストトランスマッター (別売り) をお勧めします。

チェストトランスマ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。

チェストトランスマッターを装着する前に、裏側の 2 個のゴム製電極 (下図参照) 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。



- ! 注意
- ・ チェストトランスマッターは、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。チェストトランスマ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。トレッドミルの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。

■ 体力テスト

このプログラムは、「陸軍訓練」、「海軍訓練」、「空軍訓練」、「海兵隊訓練」、「PEB」、「GERKIN」の6種類から選択できます。

「GERKIN」は心拍数と連動したテストで、それ以外の5種類は各テストに設定された距離を消化するテストです。

※ 体力テスト中にストップボタンを押すと、テストを終了します。

● 心拍数テスト (GERKIN)

心拍数テストは速度と傾斜を徐々に上昇させて心拍数を計測するテストです。アリゾナ州消防局の Dr. Richard Gerkin という医師が作成した全米の消防士が体力測定時に利用している体力テストです。

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ransミッター（15ページをご参照ください）を装着して行ってください。



◆ 心拍数テスト設定方法

1. プログラム選択ボタンの「体力テスト」ボタンを押して「GERKIN」を選択します。
2. 年齢 (10 ~ 99 歳)、体重 (22 ~ 182kg)、性別 (男性または女性) を入力します。
3. スタート (go) ボタンを押すとテストを開始します。

● 走行距離消化テスト

走行距離消化テストは各テストに設定された走行距離を消化し、所要時間から算出したスコア（右表参照）をディスプレイに表示します。速度および傾斜はお好みで設定してください。

・ PEB (Physical Efficiency Battery)

PEB は、アメリカ連邦捜査局の体力テストのランニング部分の一部を元にしています。

・ 陸軍訓練 / 海軍訓練 / 空軍訓練 / 海兵隊訓練

上記は、それぞれアメリカの陸軍 / 海軍 / 空軍 / 海兵隊の体力テストのランニング部分を元にしています。

テスト名	走行距離	スコア
陸軍訓練	約3.2km (2マイル)	0~100点
海軍訓練	約2.4km (1.5マイル)	45~100点
空軍訓練	約2.4km (1.5マイル)	0~50点
海兵隊訓練	約4.8km (3マイル)	0~100点
PEB	約2.4km (1.5マイル)	0~95点

◆ 走行距離消化テスト設定方法

1. プログラム選択ボタンの「体力テスト」ボタンを押して「海軍訓練」、「空軍訓練」、「陸軍訓練」、「海兵隊訓練」、「PEB」からお好みのテストを選択し、入力ボタンで確定します。
2. 年齢 (10 ~ 99 歳)、体重 (22 ~ 182kg)、性別を入力します。
3. スタート (go) ボタンを押すとテストを開始します。

■ 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。すべてのプラ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。

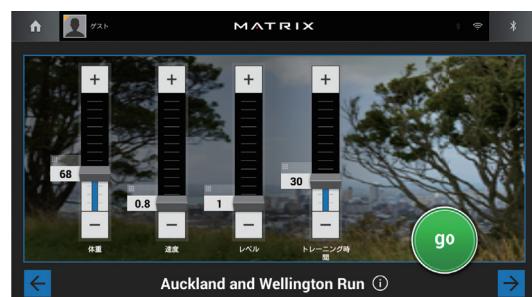
● 開始方法

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. メニュー画面にてバーチャルアクティブボタンを押します。



2. 右図のコース選択画面で、お好みのコースを選択します。コースは全 10 コースあり、縦方向にスクロールすることで、他のコースが表示されます。コースを選び、体重、速度、レベル、および運動時間を選択します。スタート (go) ボタンを押すとプログラムを開始します。



3. 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。画面の右下の矢印をタッチすると風景が縮小し同時にワークアウト記録が見えるようになります。画面のレベルボタンまたはハンドルバーのレベルボタンを押してレベルを上げ下げすると、連動して負荷グラフのラインが上下し、それに応じて負荷が高くなったり低くなったりします。また、再度右下の矢印をタッチすると風景が全画面で表示されます。



●コースについて

バーチャルアクティブのコースは、全部で 10 コースご用意しています。また、1 コースの距離は約 4.8km となっています。

RUN (10コース)



Auckland & Wellington
(ニュージーランド)



British Columbia
(カナダ)



Los Angeles
(アメリカ ロサンゼルス)



Pacific Northwest
(アメリカ シアトル)



Northern Italy
(イタリア北部)



Swiss Alps Run
(スイス アルプス山脈)



Sydney
(オーストラリア シドニー)



Tierra del Fuego
(アルゼンチン)



Trinity Mountain
(アメリカ カルフォルニア)



Vancouver
(カナダ バンクーバー)

※ 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ご用意いただき、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（22 ページ参照）で編集できます。



Facebook



ユーザー登録（9 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（9 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（9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。元の画面に戻すときは、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(スマートホン、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 7xi	-	[time]: 時間表示 [distance]: 距離	Facebook や Twitter に投稿する運動結果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。
		2.0MPH/3.2KPH	Machine Minimum - 4.0MPH/6.4KPH	MPH/KPH	
	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。
	最大トレーニング距離	50km 31.1ml	1～50km 0.6～31.1ml	km/ml	トレーニング距離の最大値を設定します。
	一時停止時間	5	1～10	分	一時停止の間隔を設定します。
	最大速度	12	3.1-15.0	MPH/KPH	トレーニング速度の最大値を設定します。
	初期開始速度	0.5	0.5-1.4	MPH/KPH	各プログラム設定時の初期表示速度を設定します。

分類	項目	初期値	範囲	単位	説明
トレーニング	最大トレーニング傾斜	15	1.0-15.0	% Grade	トレーニング傾斜の最大値を設定します。
	高さ調整	Below 5000 eet	Above/Below	Feet	
	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。
	身長	70in/173cm	40-90in/101-228cm	in/cm	
	体重	68kg	22~182kg	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) 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距離	5.0km	0.1~Max	km/ml	各プログラム設定時の初期表示トレーニング距離を設定します。
	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。
	自動更新 USB から更新 更新をチェック	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。			
ネットワーク設定	WiFi MAC アドレス 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	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。			

分類	項目	初期値	範囲	単位	説明
アセットマネージメント	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。
	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。
TV	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。
	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成したら RDIF の情報を読み込みます。
	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。
サービス	リモート TV のデフォルトチャネル	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. ランニングベルト、モーター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。
4. ランニングベルトの張りとセンタリングを確認します。調節方法は、26 ページをご参照ください。

■ 毎週

毎週のお手入れは、下記の手順に従ってください。

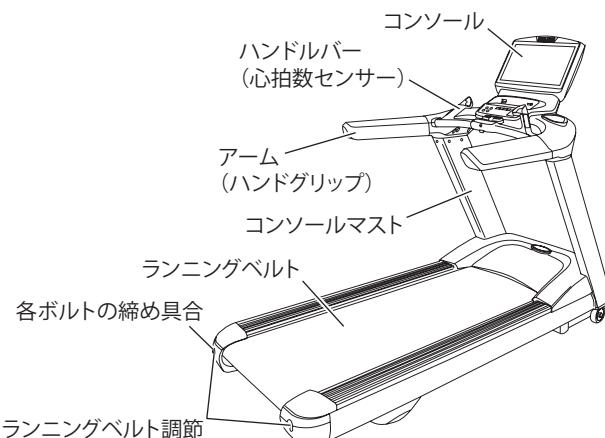
1. 本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. 本製品下の床面に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します。

■ 不定期

右図を参考に、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、ランニングベルトが滑る・引っかかるなどの感覚があった場合は、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。



ランニングベルトの調節



ランニングベルトの調節には細心の注意が必要です。自信のない方はカスタマーサービスまでご連絡ください。誤った調節をすると、故障の原因となります。(裏表紙にフリーダイヤル番号を記載しています。)

■ 張り調節

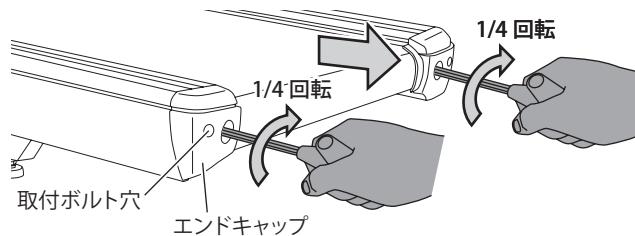


- ・張り調節をする際は、電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから抜いていることを必ず確認してください。
- ・ベルトの締めすぎは、故障の原因となりますのでご注意ください。

ランニングベルトは、工場から発送される前に張り調節を行い、正しい張り具合に合わせてありますが、輸送中にずれてしまう場合がまれにあります。

走行中にベルトが滑る感覚がありましたら、ランニングベルトの張り調節をする必要があります。

その場合、長期間の使用により、ベルトが伸びている可能性があります。右の手順に従って張りを調節してください。



1. トレッドミルの電源を OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
電源 ON/OFF スイッチ
 
電源を抜く
2. 後部エンドキャップに、8mm レンチを差し込みます。
3. 時計回りに 1/4 回転ずつ回し、ベルトを張ります。
※左右とも同じ方向に同じ回転数で調節します。
※ベルトを緩める場合は、反時計回りに回します。
4. トレッドミルの電源を ON してチェック走行をしてください。滑る感覚がなくなれば張り調節が完了です。

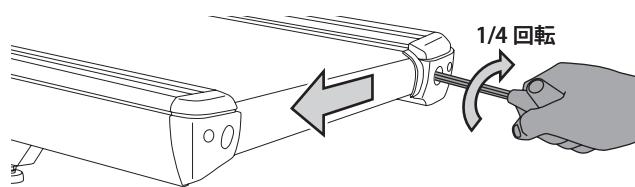
■ センタリング調節



- ・センタリング調節は、5km/h の速度で行ってください。
- ・動いているベルトに髪の毛や着衣の一部を巻き込まれないようご注意ください。

ランニングベルトは、工場から発送される前にセンタリング調節を行い、正しい位置に調節されておりますが、輸送中にずれてしまう場合がまれにあります。

トレッドミルをご使用前にランニングベルトの左右の位置ずれを発見しましたら、右の手順に従って、センタリング調節を行ってください。



ベルトが右にずれている場合

1. トレッドミルを 5km/h の速度で回したまま、後部エンドキャップに 8mm レンチを差し込みます。
2. 1/4 回転ずつ、テンションボルトを調節します。
●ベルトが右にずれていて、左に調節したい場合
右のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。
●ベルトが左にずれていて、右に調節したい場合
左のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。

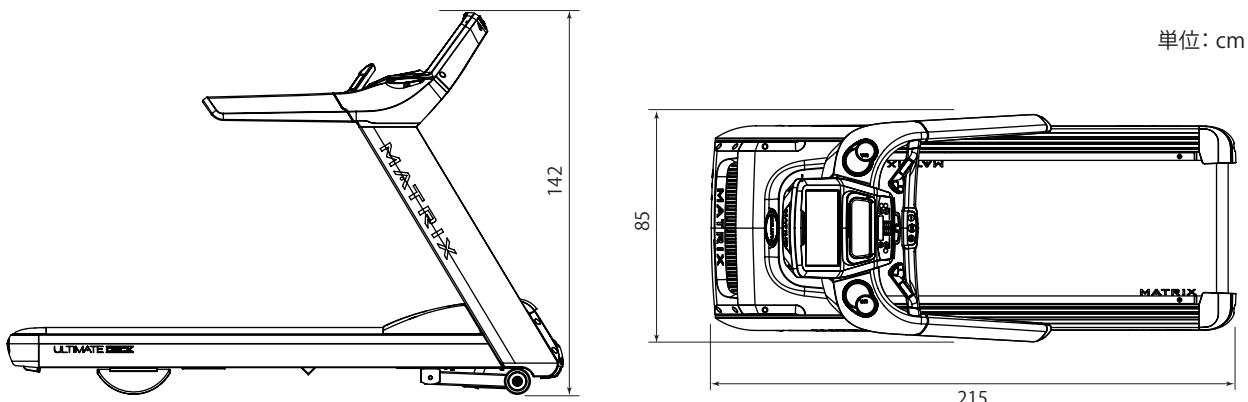
製品仕様

● T3xe 主仕様

フィーチャー	
デッキタイプ	Ultimate™ ハードワックスリバーシブルデッキ
ベルトタイプ	Habisat-2 層構造
ランニングエリア	152 x 51cm
デッキ高さ	19cm
クッションシステム	Ultimate Deck™ クッション
傾斜率	0 ~ 15% (590kg 推力傾斜モーター)
速度	0.8 ~ 20km/h
心拍センサー / レシーバー	○
ドライブシステム	
モーター	Matrix 4,2 Dynamic Response Drive System™
コンソール	
表示タイプ	16 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 / 傾斜 / ペース / 心拍数 / METs / フット / プロファイル
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 / 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
トレーニングプログラム	マニュアル / ローリングヒル / 脂肪燃焼 / 目標心拍数 / 体力テスト (GARKIN/ 陸軍 / 空軍 / 海軍 / 海兵隊 / PEB) / カロリーゴール / 距離ゴール / 時間ゴール
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
FitTouch™ テクノロジー	○
Vista Clear™ テレビシステム	16 インチ
スペック	
本体寸法 (L × W × H)	215 x 85 x 142 cm
本体重量	173kg
最大使用者重量	182kg
電源	200V

※ 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



保証規定

1. 通常の使用により、万が一材質上または構造上の欠陥が生じた場合は、当社カスタマーサービスへご連絡ください。
無償で新品と交換、または修理いたします。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。
 - a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
 - b. 天災、火災、地変等による故障
 - c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
 - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
 - e. 保存上の不備
 - f. 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
 - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
 - h. 本保証書の添付がない場合
2. 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。
3. 保証期間に関しては、別紙をご参照ください。
4. 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。
5. 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。
6. 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	T3xe		
保証期間	別途契約書に記載		
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けますとスムーズです)



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)

●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>

