

MATRIX™
E5x / A5x

取扱説明書



E5x



A5x

はじめに

このたびは、MATRIX 5x 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、E5x(エリプティカル)、A5x(アセントトレーナー)の2種類の5xシリーズについて説明しています。
5x 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。

■ 5x 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
- 3段階のファン（送風）

■ 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 |
| ■ 5x 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









9

| | |
|-------------------------------|----|
| 基本的な使い方 (クイックスタート) | 10 |
| xID でマシンにログイン | 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 |
| ■ トレーニングプログラム | 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 | 17 |
| ■ 一定ワット | 17 |
| ■ スプリント 8 | 18 |
| ■ 体力テスト | 20 |
| モード設定 | 21 |
| ■ マネージャーモード (Manager Mode) | 21 |
| ■ エンジニアモード (Engineering Mode) | 24 |
| ■ サービスモード (Service Mode) | 25 |
| ■ テストモード (Test Mode) | 26 |
| メンテナンス | 27 |
| ■ 日常 (毎回のご使用后) | 27 |
| ■ 毎週 | 27 |
| ■ 不定期 | 27 |
| 製品仕様 | 28 |

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



| | |
|---|--|
|  改造禁止 | <ul style="list-style-type: none"> ● 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 | <ul style="list-style-type: none"> ● <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。 ● 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。
- 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

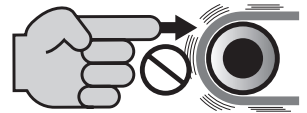


警告



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 | <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

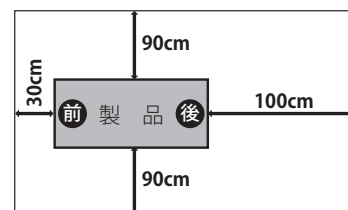


注意

| | |
|--------|---|
| 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、中性洗剤など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。



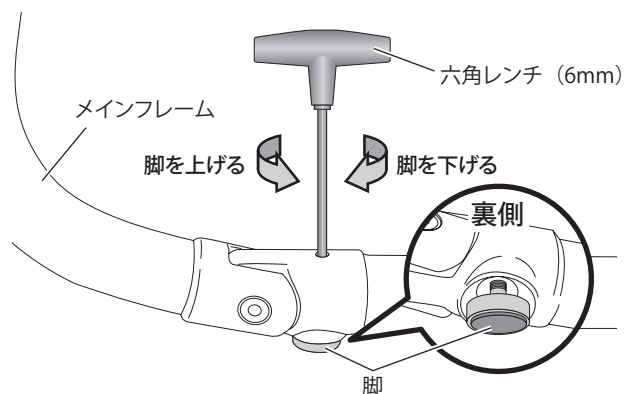
ご使用前の準備

■ 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、メインフレーム後側の脚を調節して水平にする必要があります。

まず、本製品をお好みの使用場所に設置し、六角レンチ (6mm) を使ってメインフレーム内の脚を上下させて調節します。

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

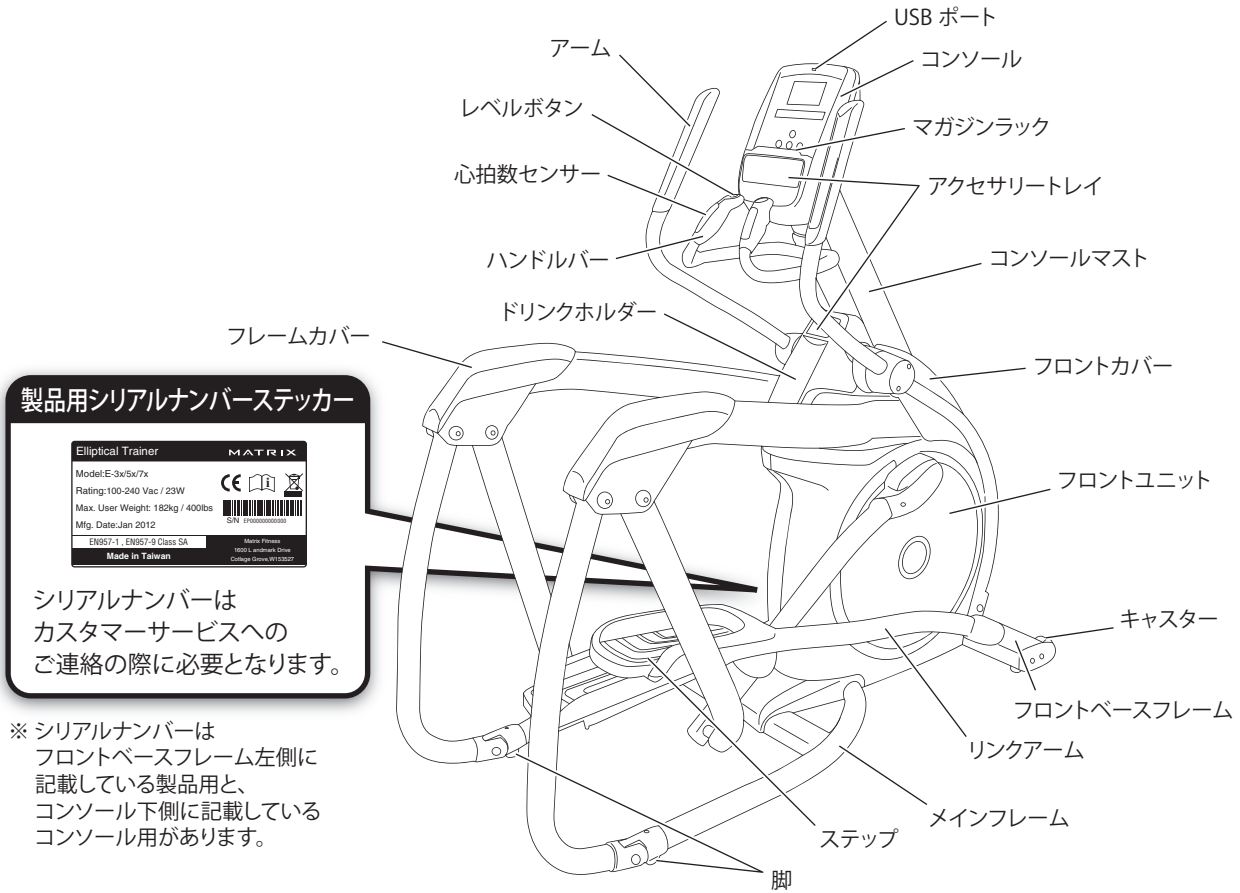
納品直後はバッテリーが十分充電されていないため、起動に通常より時間を要することがあります。

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

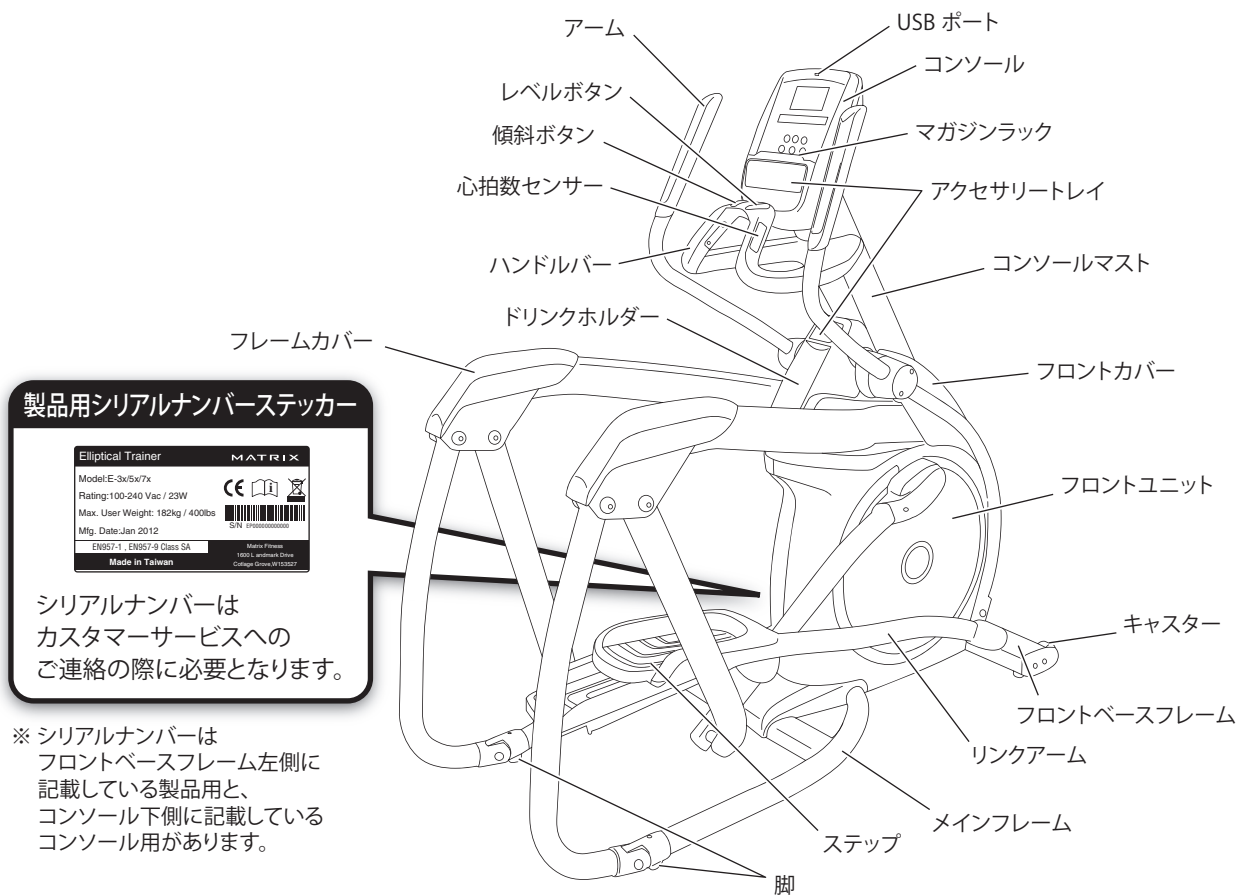
● E5x

E5x (エリプティカル) の各部の名称を示します。



● A5x

A5x (アセントトレーナー) の各部の名称を示します。



共通項目

5xシリーズ共通の項目



E5x



A5x

基本的な使い方 (クイックスタート)

5x 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次ページをご参照ください。




1. ハンドルバー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。
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。(A5 は傾斜ボタンで傾斜調節できます)
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。

xID でマシンにログイン (オプション)

x ID ログイン機能を使用するには、別途 WiFi モジュール (オプション) とインターネット環境が必要です。

● xID アカウントを作成 (初回のみ)

1. パソコンまたはタブレット / スマートフォンで NetPulse One サイトに接続します。
2. サイト右上の「サインアップ」  をクリックします。
3. アカウントを設定します。
 - ① ホームクラブの▼をクリックし、ホームクラブを選択します。
 - ② メールアドレスを入力します。
4. 「メールを照合」をクリックします。
5. アカウント情報を設定します。
 - ① xID を入力します。
 - 10 ~ 14 桁の半角数字を入力する。
 - 電話番号など、覚えやすく他ユーザーと重複しない数字を設定する。
 - 1 桁目は 0 (ゼロ) 以外の数字にする。
 - ② パスコードに、4 桁の半角数字を入力します。
 - ③ 利用規約を読み、承諾にチェックを入れます。
6. 「次へ」をクリックします。
7. プロフィールを設定します。
 - ① 名前を半角英字で入力します。
 - ② 誕生日、性別、測定単位を選択します。
 - ③ 体重を入力します。
8. 「保存」をクリックします。登録作業は完了です。

NetPulse Oneサイト

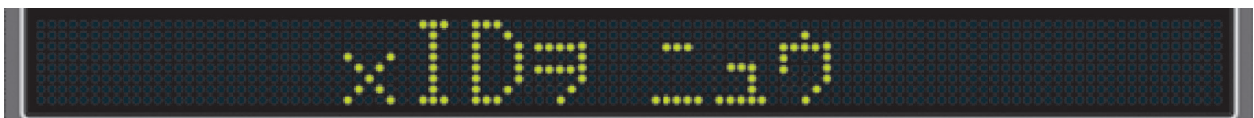
<https://one.netpulse.com/#/home>

(ワークアウトの記録は、上記サイトから確認できます)



● ログイン方法

マシンがインターネットと繋がっている場合、ディスプレイに「xID ヲ ニュウリヨクスルカ トレーニングヲ センタク」と表示されます。

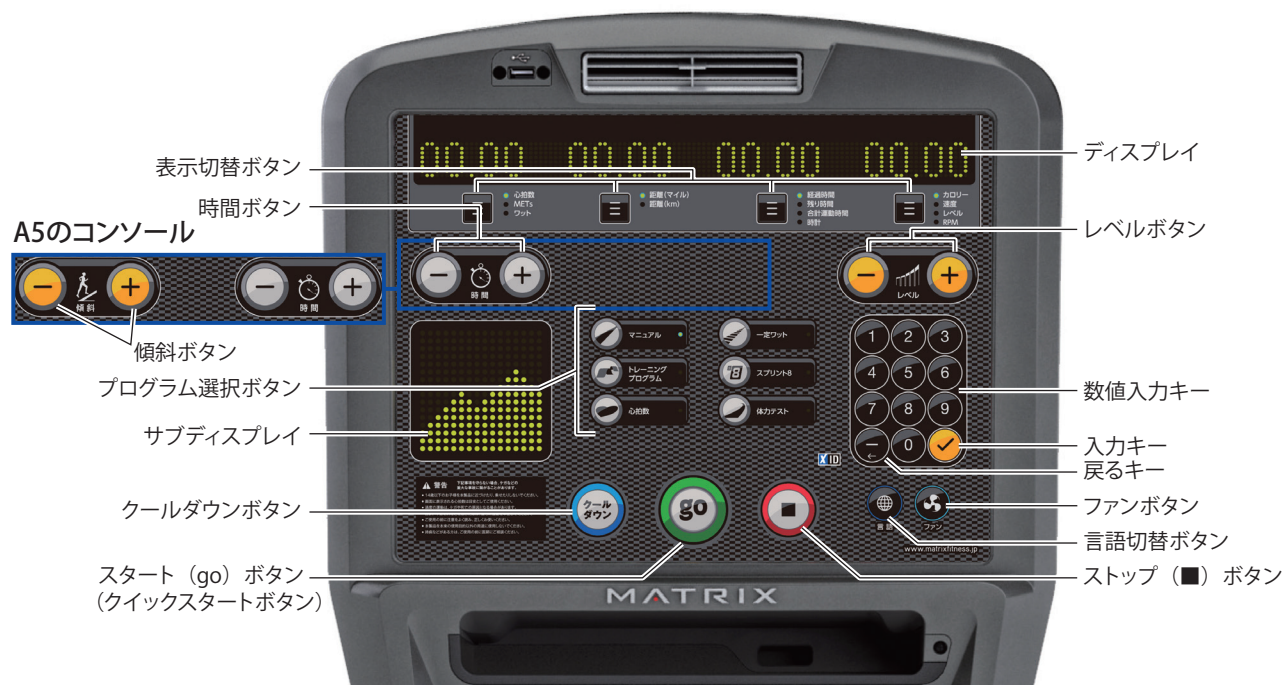












1. キーパッドで xID を入力し、入力キーを押します。
2. 4 桁のパスコードを入力し、入力キーを押します。
3. ディスプレイに「ヨウコン」が表示されると、ログインは成功です。

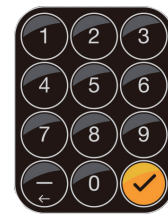
コンソールとディスプレイ

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。
下図は E5 のコンソールで、一部 A5 を使用して説明します。



- 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）
- ファンボタン 
ファンボタンを押すことによりコンソール内蔵のファンが回転し、3 段階で風力が調整可能です。
- 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。
- 言語切替ボタン 
ディスプレイ表示の言語を切り替えます。
- 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。
- 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。
- 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。
- 入力キー 
このボタンを押して各項目の値を確定します。
- 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。
- 戻るキー 
現在の項目より、ひとつ前の項目に戻ります。
- レベルボタン 
このボタンで負荷レベルを調節します。
- 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。



ディスプレイ

5x 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。

● A5x、E5x の場合



A5x の場合のみ
「傾斜」があります。



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 ~

○ 傾斜 (A5x のみ)

傾斜を 0.5% 単位で表示します。

表示範囲：0.5 ~ 15.0%

○ 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。

○ Watt

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烧したカロリーを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 ~ 25
- **回転数 (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」、「トレーニングプログラム」、「心拍数」、「一定ワット」、「スプリント8」、「体カテスト」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

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。

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（1～25）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（4～99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）ボタンを押して、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、21ページをご参照ください。

■ トレーニングプログラム

トレーニングプログラムの中に運動目標に応じた「ローリングヒル」、「インターバルトレーニング」、「脂肪燃焼」の3種類のエクササイズプログラムをご用意しております。

● 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、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「トレーニングプログラム」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. 時間/レベルボタンで「ローリングヒル」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 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。
4. 運動時間（4～99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）ボタンを押して、運動を開始します。

●インターバルトレーニング

インターバルトレーニングは、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「トレーニングプログラム」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. 時間/レベルボタンで「インターバルトレーニング」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 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。
4. 運動時間(4～99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)ボタンを押して、運動を開始します。

●脂肪燃焼

脂肪燃焼は、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「トレーニングプログラム」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. 時間/レベルボタンで「脂肪燃焼」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 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。
4. 運動時間(4～99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)ボタンを押して、運動を開始します。

●ヒップアップトレーニング

ヒップアップトレーニングは、傾斜が自動的に変動することにより、下半身を重点的に鍛えることを目的としたプログラムです。

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「トレーニングプログラム」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. 時間/レベルボタンで「ヒップアップトレーニング」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間(4～99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(23kg～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. 最小レベル(1～24)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. 最大レベル(2～25)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。
7. スタート(go)ボタンを押して、運動を開始します。

心拍数

心拍数は、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 ~ 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) ボタンを押して、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、または次ページのチェストトランスミッター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 70% $[(220-40) \times 70\% = 126]$ 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。

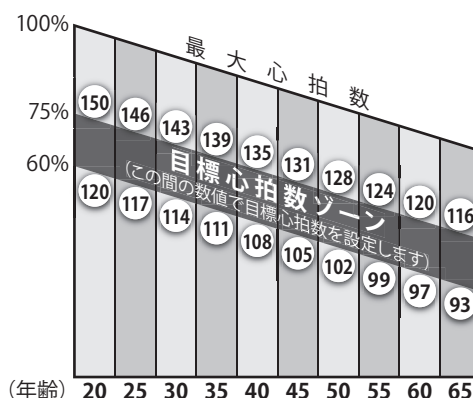
※表示される心拍数はあくまで目安であり、実際と異なる場合があります。

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



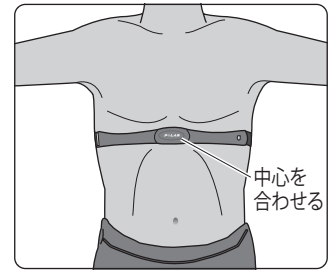
▼裏側 この部分を水で湿らせます





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

一定ワットは、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 ~ 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) ボタンを押して、運動を開始します。

■ スプリント 8

スプリント 8 は筋力増強、スピードアップ、成長ホルモン促進のためにデザインされた『ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT)』です。

『Ready, Set, Go! Synergy Fitness』の著者 Phil Campbell によると、本プログラム (1 回 20 分) を週 3 回行うことで成長ホルモン促進と、脂肪燃焼、筋力増強に効果がみられることが実証されています。

詳しくは www.readysetgofitness.com (英語のみ) をご覧ください。

プログラムを開始すると 3 分間のウォームアップを行い、30 秒の高負荷運動 (スプリント) と 90 秒の低速走行 (リカバリー) を計 8 回繰り返す、最後に 2 分 30 秒間のクールダウンを行います。

1. プログラム選択ボタンの「スプリント 8」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. 時間 / レベルボタンまたは数値入力キーで「初級」、「中級」、「上級」、「エリート」、「カスタム」(下記参照) の中からクラスを選択し、入力ボタンで確定します。
3. 時間 / レベルボタンまたは数値入力キーでレベルを選択し、入力ボタンで確定します。
4. 体重 (23 ~ 182kg) を設定します。
5. スタート (go) ボタンを押して、運動を開始します。

※ウォームアップの負荷は自由に変更できます。

| | | 初 級 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-----|
| レベル | セグメント ウォーム アップ | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | |
| | | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | |
| L1 | 傾斜 | 0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 |
| L2 | 傾斜 | 0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 |
| L3 | 傾斜 | 0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 5 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 8 | 3 | 8 | 3 | 8 | 3 | 8 | 3 |
| L4 | 傾斜 | 0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 6 | 3 | 6 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 | 9 | 3 |
| L5 | 傾斜 | 0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 30.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 7 | 4 | 7 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 10 | 4 | 10 | 4 | 10 | 4 | 10 | 4 |

| | | 中 級 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-----|
| レベル | セグメント ウォーム アップ | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | |
| | | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | |
| L6 | 傾斜 | 0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 8 | 4 | 8 | 4 | 9 | 4 | 9 | 4 | 11 | 4 | 11 | 4 | 11 | 4 | 11 | 4 |
| L7 | 傾斜 | 0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 9 | 6 | 9 | 6 | 10 | 6 | 10 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 |
| L8 | 傾斜 | 0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 10 | 6 | 10 | 6 | 11 | 6 | 11 | 6 | 13 | 6 | 13 | 6 | 13 | 6 | 13 | 6 |
| L9 | 傾斜 | 0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 11 | 7 | 11 | 7 | 12 | 7 | 12 | 7 | 14 | 7 | 14 | 7 | 14 | 7 | 14 | 7 |
| L10 | 傾斜 | 0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 12 | 7 | 12 | 7 | 13 | 7 | 13 | 7 | 15 | 7 | 15 | 7 | 15 | 7 | 15 | 7 |

| | | 上 級 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-----|
| レベル | セグメント ウォーム アップ | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | |
| | | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | |
| L11 | 傾斜 | 0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 13 | 9 | 13 | 9 | 14 | 9 | 14 | 9 | 16 | 9 | 16 | 9 | 16 | 9 | 16 | 9 |
| L12 | 傾斜 | 0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 14 | 9 | 14 | 9 | 15 | 9 | 15 | 9 | 17 | 9 | 17 | 9 | 17 | 9 | 17 | 9 |
| L13 | 傾斜 | 0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 15 | 10 | 15 | 10 | 16 | 10 | 16 | 10 | 18 | 10 | 18 | 10 | 18 | 10 | 18 | 10 |
| L14 | 傾斜 | 0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 16 | 10 | 16 | 10 | 17 | 10 | 17 | 10 | 19 | 10 | 19 | 10 | 19 | 10 | 19 | 10 |
| L15 | 傾斜 | 0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 | 50.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 17 | 12 | 17 | 12 | 18 | 12 | 18 | 12 | 20 | 12 | 20 | 12 | 20 | 12 | 20 | 12 |

| | | エリート | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-----|
| レベル | セグメント ウォーム アップ | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | |
| | | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | スプリント | リカバリ | |
| L16 | 傾斜 | 0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 18 | 12 | 18 | 12 | 19 | 12 | 19 | 12 | 21 | 12 | 21 | 12 | 21 | 12 | 21 | 12 |
| L17 | 傾斜 | 0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 19 | 13 | 19 | 13 | 20 | 13 | 20 | 13 | 22 | 13 | 22 | 13 | 22 | 13 | 22 | 13 |
| L18 | 傾斜 | 0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 20 | 13 | 20 | 13 | 21 | 13 | 21 | 13 | 23 | 13 | 23 | 13 | 23 | 13 | 23 | 13 |
| L19 | 傾斜 | 0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 21 | 15 | 21 | 15 | 22 | 15 | 22 | 15 | 24 | 15 | 24 | 15 | 24 | 15 | 24 | 15 |
| L20 | 傾斜 | 0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 | 60.0 | 0.0 |
| | 負荷 | ※ | 22 | 15 | 22 | 15 | 23 | 15 | 23 | 15 | 25 | 15 | 25 | 15 | 25 | 15 | 25 | 15 |

■ 体カテスト

体カテストは、変化する負荷に対してスピード (RPM) を維持する体カ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が(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「体カテスト」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) ボタンを押して、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ランスマ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などに合わせて最高速度など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設定します。 |
| | 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) |
| 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。 |

| 分類 | 項目 | | 初期値 | 最小値 | 最大値 | 単位 | 刻み | 説明 |
|-----------|-------------------------------|---|----------|----------|---------|----|----|--|
| | 英語 | 日本語 | | | | | | |
| Elevation | Max | 最大傾斜 | 15% | 0% | 15% | - | - | 傾斜の最大値を設定します。 |
| | Default | 初期傾斜 | 0% | 0% | 15% | - | - | 初期表示傾斜を設定します。 |
| | Reset | リセット | - | - | - | - | - | マシンの使用停止 30 秒以後自動的に傾斜を 0 にリセットします。 |
| Software | Version | ソフトウェアの設定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。 | | | | | | |
| | 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。同時にアップ/ダウンキーを 3 秒に押す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。同時にアップ/ダウンキーを 3 秒に押す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などにご使用ください。 |
| | Speaker | スピーカー | Off | On | Off | - | - | スピーカーの On/Off を設定します。 |

| 分類 | 項目 | | 初期値 | 最小値 | 最大値 | 単位 | 刻み | 説明 |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|----------|---------------------------|---------|----|----|---|
| | 英語 | 日本語 | | | | | | |
| 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 (Wi-fi 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として設定します。 |
| | 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。 |
| | 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 | 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. 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。 |
| Calibration | Auto Calibration | キャリブレーション機能 | - | - | - | 傾斜の高さを自動調整します。 |
| | Elevation Tuner | 高さ調整機能 | - | - | - | 高さを微調整します。 |
| 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。 |

■ 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ブ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 (RFID、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。 |
| | RFID link | RFID と xID 登録情報の連携 | - | - | - | - | RFID と xID 登録情報の連携 |

■ 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. 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。 |
| RFID Test | RFID テスト | - | 入力キーボタンを押して RFID 機能をテストします。 |
| 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

● E5x、A5x 主仕様

| 基本仕様 | E5x | A5x |
|----------------------|--|------------------|
| ストライド幅 | 53cm | 51～61cm |
| 心拍数センサー/レシーバー | | ○ |
| 衝撃緩和とフットパッドクッション | — | ○ |
| 傾斜幅 | — | 15度 |
| Q-factor | 64mm | |
| ハンドルバーデザイン | マルチポジションデュアルアクション | |
| ハンドルバーコントロール | ○ | |
| 負荷システム | | |
| テクノロジー | Brushless Generator | |
| 電源 | セルフパワー | |
| 最小ワット数 | 21 | 24 |
| 最小 RPM | 25 | |
| コンソール | | |
| ディスプレイ | LED | |
| 表示項目 | 心拍数、傾斜 (A5x のみ)、METs、Watt、距離 (Miles/km)、時間 (経過時間、残り時間、合計運動時間)、時計、カロリー、速度、レベル、回転数 | |
| 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 | 25 | |
| プログラム | マニュアル、トレーニングプログラム、心拍数、一定ワット、スプリント 8、体カテスト | |
| バーチャルアクティブ | — | |
| アセットマネジメント | オプション | |
| Vista Clear™ テレビシステム | — | |
| ファン (送風) | ○ | |
| その他仕様 | | |
| 本体寸法 (L × W × H) | 178 × 74 × 174cm | 178 × 74 × 174cm |
| 本体重量 | 181kg | 201kg |
| 最大使用者重量 | 182kg | 182kg |

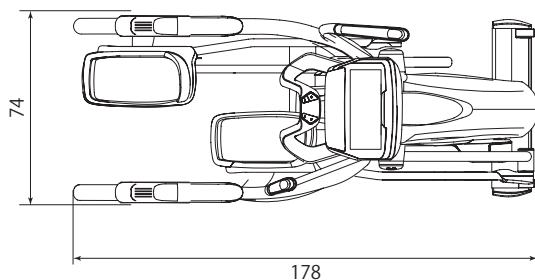
※ 本製品の仕様は予告なく変更する場合がありますので予めご了承ください。

● 寸法図

E5x

単位: cm

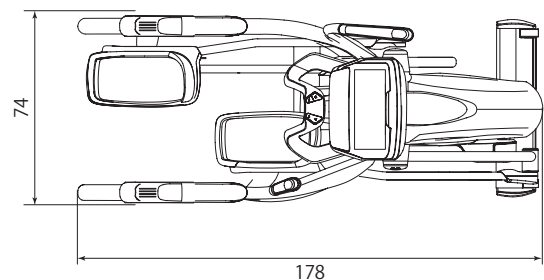
高さ: 174



A5x

単位: cm

高さ: 174



5x 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

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けるとスムーズです)



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。