



MATRIX™

T5x

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トレッドミルの保護のために、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。

■ 本製品の特長

- 操作しやすいシンプルなコンソール。
- コンパクトながら高いパフォーマンスと耐久性を備えたボディ。
- 充実したプログラム内容。

■ 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	プログラムの使い方	14
■ 本製品の特長	1	■ マニュアル	14
■ カスタマーサービスご連絡先	1	■ 5km 走行	14
もくじ	2	■ トレーニングプログラム	15
安全のために、必ずお守りください	3	■ スプリント 8	17
■ 警告記号の意味	3	■ 心拍数トレーニング	19
■ ご使用前に	3	■ チェストトランスミッター (心拍数遠隔測定器) [別売り]	19
■ ご使用時に	4	■ 体力テスト	20
■ ご使用場所	5	モード設定	22
■ お手入れと保管	5	■ マネージャーモード (Manager Mode)	22
各部の名称	6	■ エンジニアモード (Engineering Mode)	26
ご使用前の準備	7	■ サービスモード (Service Mode)	27
■ 水平に設置	7	■ テストモード (Test Mode)	28
■ オートキャリブレーション	7	ランニングベルトの調節	29
■ 駆動電圧と電源コード	7	■ 張り調節	29
■ 電源接続	8	■ センタリング調節	29
■ 安全クリップ	8	メンテナンス	30
コンソールとディスプレイ	9	■ 日常 (毎回の使用後)	30
■ コンソール	9	■ 毎週	30
■ ディスプレイ	10	■ 不定期	30
基本的な使い方 (クイックスタート)	12	製品仕様	31
xID でマシンにログイン (オプション)	13		

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。
 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	● <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。 ● 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。 ● 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。 ● 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

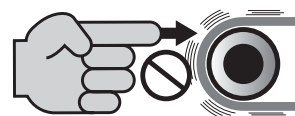


警告



禁止

- 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。



- 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。



強制

- 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	● 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。 ● 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	● 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。

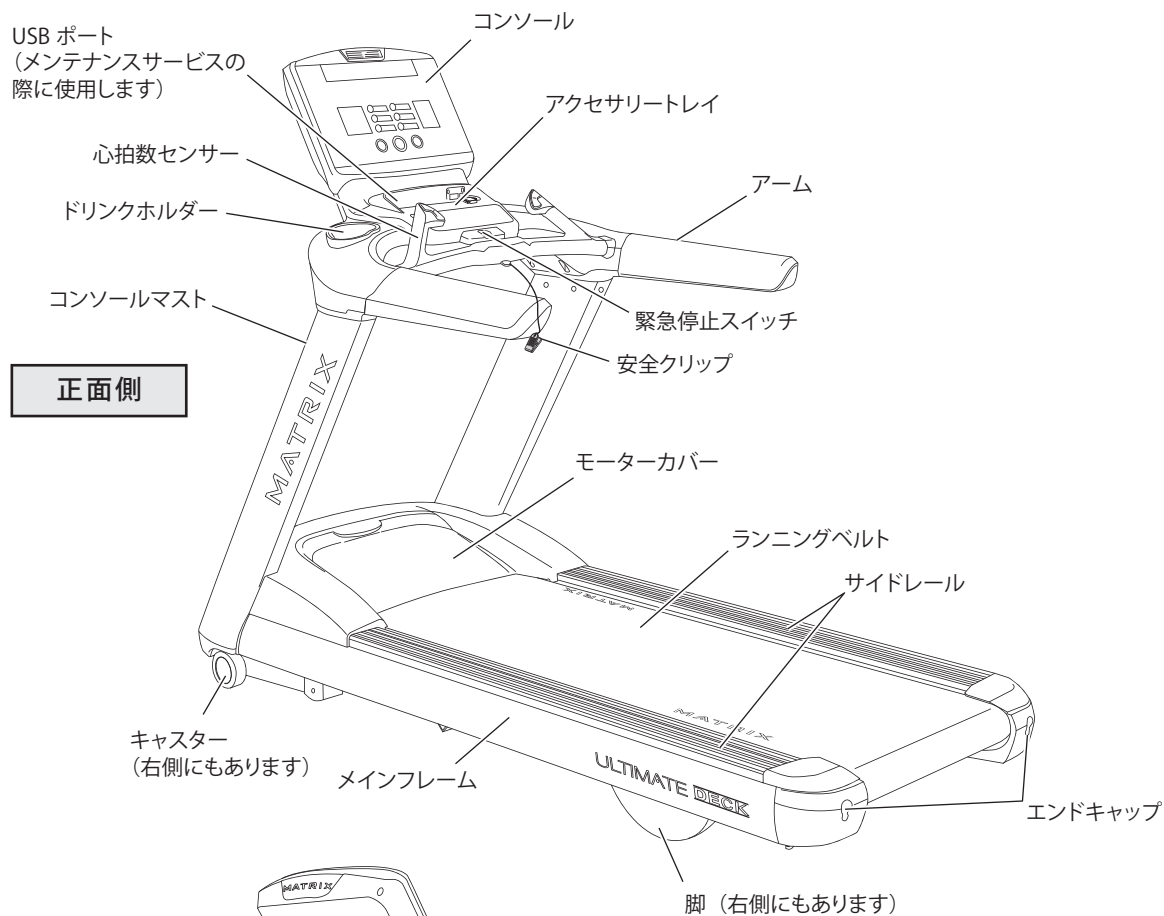
■ お手入れと保管



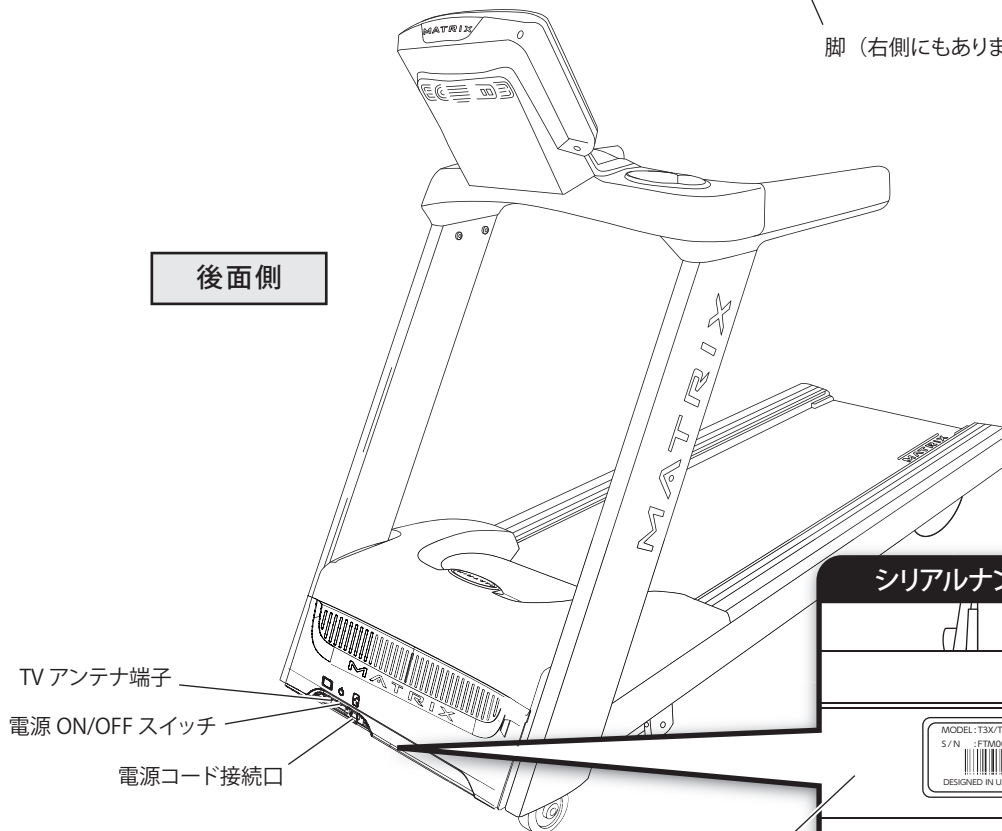
 電源を抜く	● 長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。 ● お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。 ● 毎日、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。
 禁止	● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。 ● お子様が触れる場所に保管しないでください。 ● お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
 強制	● 移動するときは、必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コ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



後面側

シリアルナンバープレート



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。

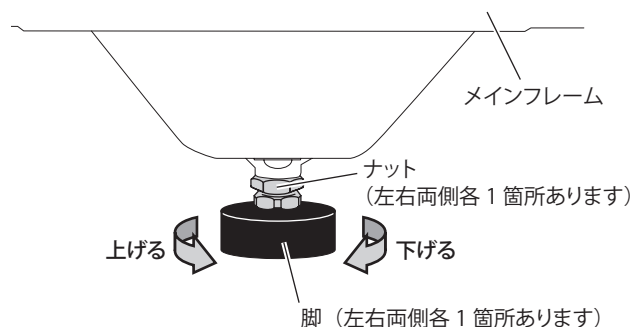
ご使用前の準備

■ 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。

まず、本製品をお好みの使用場所に設置し、エンドキャップを少し持ち上げて左右の脚の上部ナットを緩め、下部ナットを回して上げ下げします。

左右の脚の下部ナットを回して水平に調節できたら、上部ナットを締め付けて脚を固定します。



注意

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。

(26 ページの「エンジニアモード」をご参照ください)

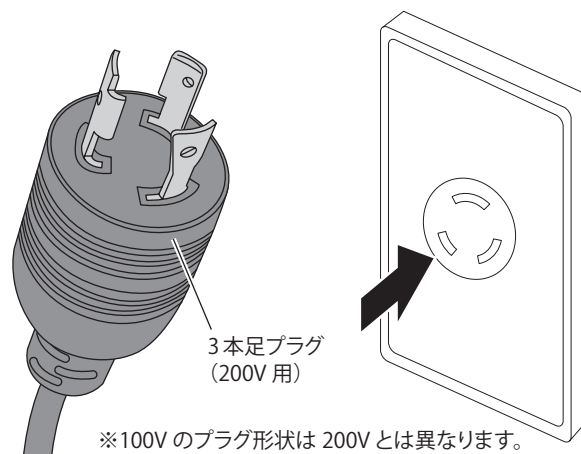


■ 駆動電圧と電源コード

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
100V	50/60Hz	10A



電源接続

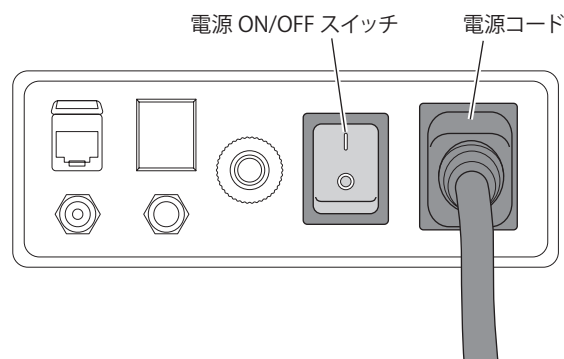
本製品の電源コードがコンセントに正しく接続されていることを確認し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。

すると、電源 ON/OFF スイッチのランプが点灯し、ピープ音（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。



警告

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。

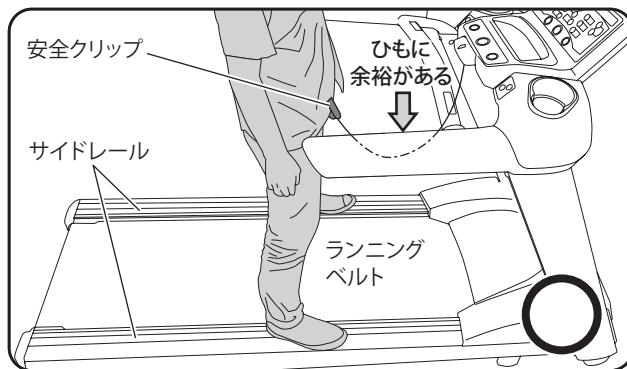
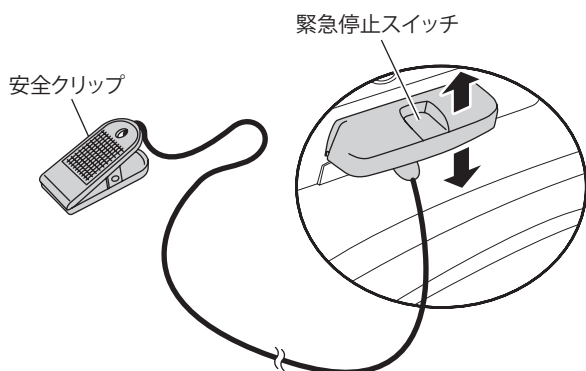
着衣の裾に安全クリップをしっかりと取り付けてください。運動の前には必ず安全クリップが装着されているか確認してください。

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。

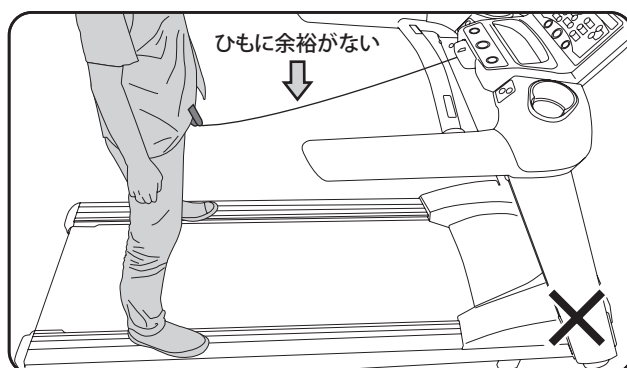


警告

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に余裕を持たせます。



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に余裕がない状態では使用しないでください。

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。(クイックスタートの詳細は、12 ページ参照)

○ 一時停止ボタン

運動中にこのボタンを押すと、ランニングベルトが一時停止し、そのまま設定時間 (00:05 ~ 10:00) を経過するとディスプレイがリセットされます。また、一時停止ボタンを長押しするとリセットされます。



注意

運動中に一時停止すると、速度は初期値に戻ります。(傾斜はリセットされません)

○ 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。

○ 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が選択できます。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。

○ 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。

○ 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。

○ 時間ボタン

運動中にこのボタンを押すと、運動時間の変更が可能です。

○ 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。

○ 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。

○ 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。

○ 緊急停止スイッチ

このスイッチを押し下げると、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。

ディスプレイ

コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。

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。



○ 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

ランニングベルト面の傾斜を 0.5%単位で表示します。
表示範囲：0.0% ～ 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・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。



○ 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 ～

○ 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。
表示範囲：03:00 ～ 75:00

○ 平均ペース

スタートから現在の時間まで、1km を走行するのにかった平均時間を、表示します。
表示範囲：03:00 ～ 75:00



最大設定時間を超えると、トレッドミルは停止します。

表示範囲：00:00 ～ 99:00

○ **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。



○ **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。

表示範囲：0.8km/h ～ 24.1km/h

○ **カロリー / 時**

使用者が走行中に燃焼した 1 時間あたりのカロリーを 1 キロカロリー (kcal) 単位で表示します。

表示範囲：0kcal ～ 9999kcal

○ **Watts**

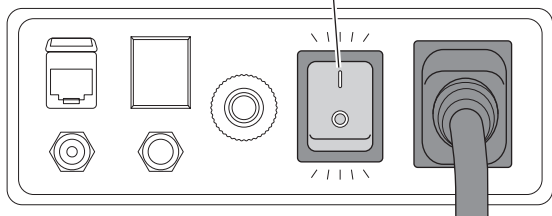
WATTS とは仕事率や電力を表す単位です。ディスプレイ上の WATTS は、現在の速度・傾斜から計算して何 W に相当するかを示します。（1W は毎秒 1J の運動を指し、1J は約 102g の物体を垂直方向に 1m 持ち上げるのに必要な仕事量です）

基本的な使い方 (クイックスタート)

運動の基本は、アームまたはハンドルバーを握って行ってください。

- 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 します。(点灯します。)

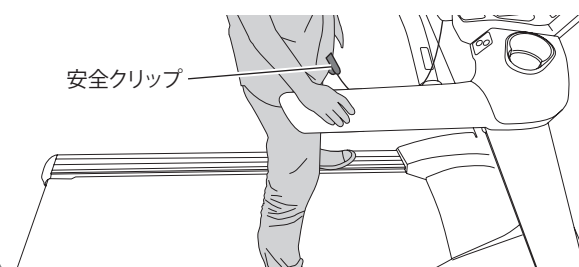
電源 ON/OFF スイッチ



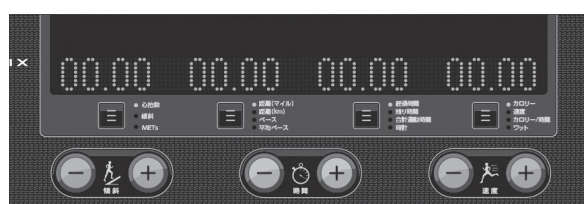
- 2** サイドレールに乗った後、アームまたはハンドルバーを握ります。



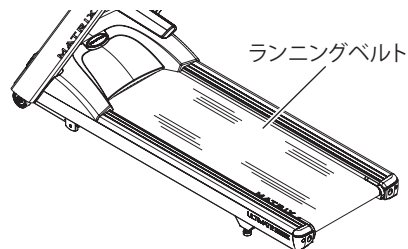
- 3** 安全クリップを着衣に装着します。(8 ページ参照)



- 4** ディスプレイに初期画面が表示されたら、スタート (go) ボタン  を押します。



- 5** 3 カウント後、ランニングベルトが回転し始めます。

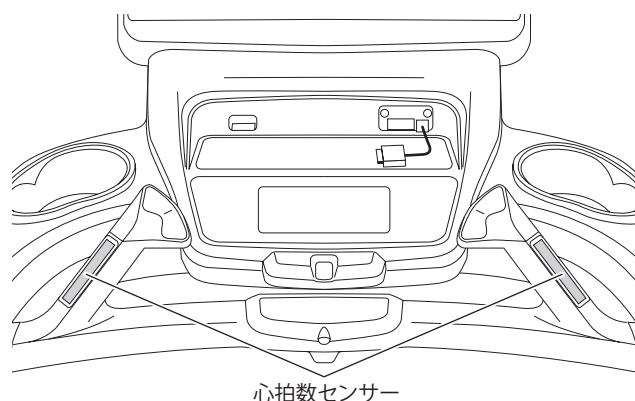


- 6** ランニングベルトの動きを確認しながら、速度に合わせて運動を開始してください。その後、走行しながら速度および傾斜ボタンでお好みの速度・傾斜に調節します。



○ 心拍数センサー

本製品には、心拍数を計測できる心拍数センサーがハンドルバーに付いています。心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。



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 ニュウリョクスルカ 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「ヨウコソ」が表示されると、ログインは成功です。

プログラムの使い方

本製品には右図のようなプログラム選択ボタンが付属されており、「マニュアル」、「5km 走行」、「トレーニングプログラム」、「スプリント 8」、「心拍数」、「体力テスト」の 6 種類で構成されています。また、「体力テスト」のみ「Gerkin」、「PEB」、「リクグントレーニング」、「カイグントレーニング」、「クウグントレーニング」、「カイヘイタイントレーニング」、「WFI」の 7 種類のテストから選択することができます。

プログラムの終了を待たずクールダウンを行いたい場合は、クールダウンボタンを押して終了してください。

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、開始時の速度および傾斜をあらかじめ設定し、運動時間を決めてエクササイズできるプログラムです。設定時間が終了するとクールダウンを行います。



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. 運動時間 (0/4 ~ 99 分) ※および体重 (23 ~ 182kg) を入力し、入力ボタンで確定します。
値の入力は、速度・傾斜および時間ボタンで行います。
3. 初期傾斜 (0 ~ 最大 15%)、初期速度 (0.8 ~ 最大 24.1km/h) を入力し、入力ボタンで確定します。
4. スタート (go) ボタンを押すと運動を開始します。

速度および傾斜は運動中いつでも変更可能です。

速度・傾斜および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、速度、傾斜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 ~ 25 ページをご参照ください。

■ 5km 走行

このプログラムは、5km を完走するプログラムで、傾斜のみが下表のように自動で変化します。5km 走行のセグメントは全 16 セグメントで走行距離により切り替わります。すなわち 1 セグメントの長さは $5\text{km} \div 16$ となり、約 0.31km となります。速度はお好みで調節してください。



5km 走行プログラムは、プログラム終了後にクールダウンを行います。

1. プログラム選択ボタンの「5km 走行」ボタンを押し、入力ボタンで確定します。
2. レベル (1 ~ 10)、体重 (23 ~ 182kg) を入力し、入力ボタンで確定します。
3. スタート (go) ボタンを押すと運動を開始します。

セグメント		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
レベル1	傾斜 (%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
レベル2	傾斜 (%)	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	0	0	0
レベル3	傾斜 (%)	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	0	0	0	0
レベル4	傾斜 (%)	0	0	0	0	0	0	0	2	2	3.5	2	2	0	0	0	0
レベル5	傾斜 (%)	0.5	0.5	0.5	2.5	2.5	2.5	2.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	2.5	2.5	0.5	0.5
レベル6	傾斜 (%)	0.5	0.5	0.5	2.5	4.5	2.5	4.5	4.5	4.5	5.5	4.5	4.5	4.5	2.5	0.5	0.5
レベル7	傾斜 (%)	0.5	0.5	0.5	2.5	4.5	2.5	4.5	4.5	5.5	5.5	5.5	4.5	4.5	2.5	2.5	0.5
レベル8	傾斜 (%)	1	3	1	5	5	5	5	7	7	7	7	7	5	5	3	1
レベル9	傾斜 (%)	1	3	3	5	7	5	7	7	7	8.5	7	7	7	5	3	1
レベル10	傾斜 (%)	1	3	7	5	7	8.5	7	8.5	7	8.5	7	8.5	7	5	3	1

■ トレーニングプログラム

● ローリングヒル



このプログラムは、傾斜のみが下表のように自動で変化するプログラムです。

全 16 セグメントで構成されており、設定時間によりセグメントの長さが変化します。

1 セグメントの長さは、設定した運動時間 ÷ 16 (たとえば運動時間を 32 分と設定した場合、32 分 ÷ 16 で 1 セグメントの長さは 2 分) となります。速度はお好みで調節してください。

ローリングヒルプログラムは、プログラム終了後にクールダウンを行います。

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、入力ボタンで確定します。
2. レベル (1 ~ 20)*¹、運動時間 (0/4 ~ 99 分)*² および体重 (23 ~ 182kg) を入力し、入力ボタンで確定します。
3. スタート (go) ボタンを押すと運動を開始します。

※ 1 レベルとはプログラムの難易度を示します。

※ 2 運動時間を「0」に設定すると 1 セグメントが 1 分となり、最大時間まで 16 セグメントを繰り返します。

終了する場合はクールダウンボタンを押してクールダウンするか、またはストップ(■) ボタンを押してください。

セグメント	レベル																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	傾斜 (%)																			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5
4	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0
5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5
6	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5
7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
9	1.5	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	7.0	7.0	8.0	8.5
10	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	7.0	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.5	13.5
11	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	8.0	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	12.0	12.5	13.0	14.0	15.0
12	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.5	6.0	7.0	7.5	8.0	8.0	8.5	9.5	9.5	10.0	11.0	11.5
13	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0
14	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
15	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0
16	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5

● 脂肪燃焼

このプログラムは、傾斜のみが下表のように自動で変化するプログラムです。速度はお好みで調節してください。
脂肪燃焼プログラムは、プログラム終了後にクールダウンを行います。

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. レベル (1 ～ 20)、運動時間 (0/4 ～ 99 分) ※、体重 (23 ～ 182kg) を入力し、入力ボタンで確定します。
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「0」に設定すると1セグメントが1分となり、最大時間まで16セグメントを繰り返します。

終了する場合はクールダウンボタンを押してクールダウンするか、またはストップ(■) ボタンを押してください。

セグメント	レベル																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	傾斜 (%)																			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
2	0.0	0.0	1.0	2.0	2.5	3.5	3.5	3.5	4.5	5.5	6.0	7.0	7.5	8.5	9.5	11.0	11.0	11.0	11.5	12.0
3	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	3.5	4.5	4.5	4.5	5.5	7.0	7.5	8.5	9.0	10.0
4	1.5	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	7.0	7.5	8.5	9.0	10.0	11.0	12.0	12.5	13.5	14.0	15.0	15.0
5	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.5	7.0	7.5	8.5	8.5	8.5	9.5	11.0
6	1.5	3.5	3.5	3.5	5.0	6.5	7.5	8.5	9.0	10.0	10.0	10.0	10.5	11.5	12.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5
7	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	7.0	8.5	8.5	8.5	9.0	10.0
8	1.5	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.5	6.5	7.5	8.5	9.0	10.0	10.5	11.5	11.5	12.0	13.5	15.0	15.0	15.0
9	1.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	5.0	5.0	5.5	6.0	7.0	7.0	7.0	8.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
10	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	6.5	8.5	8.5	8.5	9.0	10.0
11	1.5	3.5	3.5	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	7.0	8.5	10.0	10.5	11.5	12.5	13.5	13.5	13.5	14.0	15.0
12	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	4.5	5.5	7.0	7.0	7.0	7.5	8.5	9.0	10.0	10.0	10.0
13	1.5	3.5	4.0	5.0	5.5	6.5	7.5	8.5	8.5	8.5	9.0	10.0	10.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	12.5	13.5
14	1.0	2.0	2.0	2.0	2.5	3.5	4.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	7.0	8.5	9.0	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
15	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.5	7.0	8.5	9.0	10.0	10.0	10.0
16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0

■ 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 回繰り返し、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レベル (1 ~ 20) を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 体重 (23 ~ 182kg) を設定します。
4. 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。

トレッドミル																		
セグメント	ウォームアップ	1			2		3		4		5		6		7		8	クールダウン
時間 (秒)	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150	
1	速度	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4
	傾斜	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	速度	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4
	傾斜	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
3	速度	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7.0	2.4	7.0	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4
	傾斜	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
4	速度	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4	8.0	2.4
	傾斜	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
5	速度	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4
	傾斜	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
6	速度	0.8	8.0	3.2	8.0	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
7	速度	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
8	速度	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
9	速度	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
10	速度	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2
	傾斜	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
11	速度	0.8	11.2	4.0	11.2	4.0	11.5	4.0	11.5	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
12	速度	0.8	12.0	4.0	12.0	4.0	12.3	4.0	12.3	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0	12.8	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
13	速度	0.8	12.8	4.0	12.8	4.0	13.1	4.0	13.1	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0	13.6	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
14	速度	0.8	13.6	4.0	13.6	4.0	13.9	4.0	13.9	4.0	14.4	4.0	14.4	4.0	14.4	4.0	14.4	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
15	速度	0.8	14.4	4.0	14.4	4.0	14.7	4.0	14.7	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0	15.2	4.0
	傾斜	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
16	速度	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.0	4.8
	傾斜	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
17	速度	0.8	16.0	4.8	16.0	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8
	傾斜	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
18	速度	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8
	傾斜	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
19	速度	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8
	傾斜	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0
20	速度	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6
	傾斜	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0

■ 心拍数トレーニング

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで傾斜のみが自動で変化します。心拍数プログラムは2分間のウォームアップから始まり、プログラム終了後にクールダウンを行います。



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歳)、最大傾斜(0～15%)、目標心拍数パーセント(50～85%)※1、運動時間(0/4～99分)※2、および体重(23～182kg)を入力し、入力ボタンで確定します。
3. 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(20ページをご参照ください)を装着して行ってください。

※1 目標心拍数パーセントとは年齢から算出した最大心拍数のパーセントを示します。

※2 運動時間を「0」に設定すると最大時間までプログラムを継続します。プログラムを終了する場合はクールダウンボタンを押してクールダウンするか、またはストップ(■)ボタンを押してください。



注意

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。

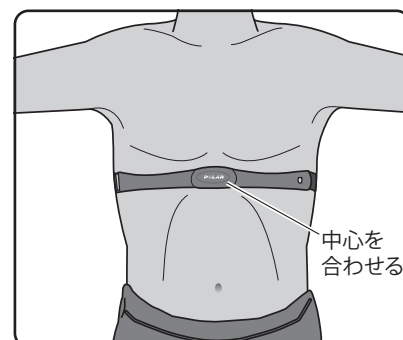
チェストトランスミッターを装着する前に、裏側の2個のゴム製電極(右図参照)を水で湿らせます。

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



中心を
合わせる



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。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

このプログラムは体力テストを行うプログラムで、「Gerkin」、「PEB」、「リクグントレーニング」、「カイグントレーニング」、「クウグントレーニング」、「カイヘイタイイントレーニング」、「WFI」の7種類から選択できます。

また、「Gerkin」、「WFI」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。

※ 体力テスト中に一時停止ボタンを押すと、テストを終了しますのでご注意ください。



● 心拍数テスト

心拍数テストは「Gerkin」および「WFI」の2種類で構成されており、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。

どちらも3分間のウォームアップ（速度：4.8km/h・傾斜：0%）から始まり、毎偶数分後に速度が0.8km/hずつ上昇し、毎奇数分後に傾斜が2%ずつ上昇します。最大心拍数の85%の数値を15秒間超えるとテストは終了し、クールダウンを行った後テスト結果がディスプレイに表示されます。

また、一定時間心拍数が検知されないとテストは強制終了します。

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（17ページをご参照ください）を装着して行ってください。

以下に心拍数テストの詳細を示します。

● Gerkin

Gerkin は、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。

● WFI

WFI は、カナダのカルガリー消防局が体力測定時に利用している体力テストで、全15分間のテストのうち12分30秒間走り切ることを目標としています。

◆ 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」ボタンを何度か押して「Gerkin」または「WFI」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 年齢（10～100歳）を入力し、入力ボタンで確定すると年齢から最大心拍数の85%を算出しディスプレイに表示します。（この数値を15秒間超えてしまうとテスト終了となります）
3. 性別（男性または女性）、体重（23～182kg）を入力し、入力ボタンで確定するとウォームアップ設定（速度：4.8km/h・傾斜：0%）をディスプレイに表示します。
4. 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「PEB」、「リクグントレーニング」、「カイグントレーニング」、「クウグントレーニング」、「カイヘイタイイントレーニング」の5種類で構成されており、各テストに設定された走行距離（右表参照）を消化するテストです。

テスト終了後にクールダウンを行い、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。

走行距離消化テストの速度（および傾斜）はお好みで設定してください。

次ページに走行距離消化テストの詳細を示します。

テスト名	走行距離	スコア
PEB	約2.4km (1.5マイル)	0～95点
リクグントレーニング	約3.2km (2マイル)	0～100点
カイグントレーニング	約2.4km (1.5マイル)	45～100点
クウグントレーニング	約2.4km (1.5マイル)	0～50点
カイヘイタイイントレーニング	約4.8km (3マイル)	0～100点

- **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。

- **リクグントレーニング**

リクグントレーニングは、アメリカ陸軍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。

- **カイグントレーニング**

カイグントレーニングは、アメリカ海軍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。

- **クウグントレーニング**

クウグントレーニングは、アメリカ空軍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。

- **カイヘイタイイントレーニング**

カイヘイタイイントレーニングは、アメリカ海兵隊員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。

◆ 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」 ボタンを何度か押して「PEB」、「リクグントレーニング」、「カイグントレーニング」、「クウグントレーニング」または「カイヘイタイイントレーニング」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）、性別（男性または女性）、体重（23 ～ 182kg）を入力し、入力ボタンで確定します。
3. 初期設定速度（0.8 ～最大 24.1km/h）を入力し、入力ボタンで確定します。
4. スタート（go） ボタンを押すとテストを開始します。

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た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、入力キー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。
	HRT Speed Based	心拍数プログラムファクター	Off	Off	On	-	-	心拍数プログラムのファクターに速度を追加します。
	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。
	Navy Test Site	海軍テストの海拔設定	0	0	1	-	-	0: マシンは海拔 5000ft 以下にあります。 1: マシンは海拔 5000ft 以上にあります。
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。

分 類	項 目		初期値	最小値	最大値	単位	刻み	説 明
	英 語	日本語						
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。
	Max	最大速度	12.0/20.0	2.0/3.2	15.0/24.1	mph/kph		各プログラム設定時の速度の最大値を設定します。
	Start	スタート時の最小速度	0.5/0.8	0.5/0.8	1.4/2.3	mph/kph		各プログラム設定時の速度の最小値を設定します。
Elevation	Max	最大傾斜	15%	0%	15%			各プログラム設定時の傾斜の最大値を設定します。
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。

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	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。
	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。

分類	項 目		初期値	最小値	最大値	単位	刻み	説 明
	英 語	日本語						
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。
	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、入力キー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				
Calibration	Auto Calibration	自動校正機能				自動でマシンの傾斜を校正します。
	Manual Cal Elevation Min	手動最小傾斜校正機能				手動でマシンの最小傾斜を校正します。
	Manual Cal Elevation Max	手動最大傾斜校正機能				手動でマシンの最大傾斜を校正します。
Running test		ランニングテスト				ランニングをテストします。
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、入力キー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、入力キー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。

ランニングベルトの調節



注意

- 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。)
- Web で動画をご覧ください。 <http://www.youtube.com./user/horizonfitnessjapan/>

張り調節



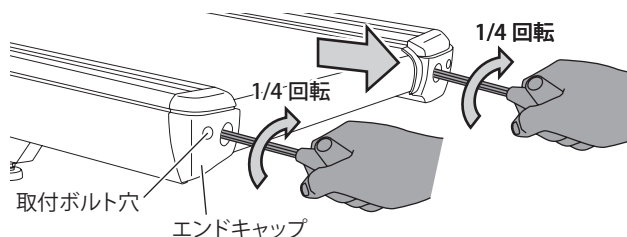
注意

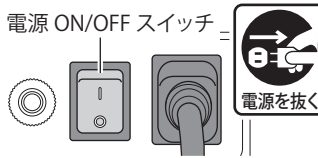
- 張り調節をする際は、電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから抜いていることを必ず確認してください。
- ベルトの締めすぎは、故障の原因となりますのでご注意ください。

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 = 
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

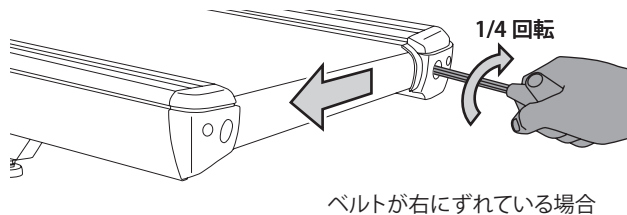


注意

- 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。



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。

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、21 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。

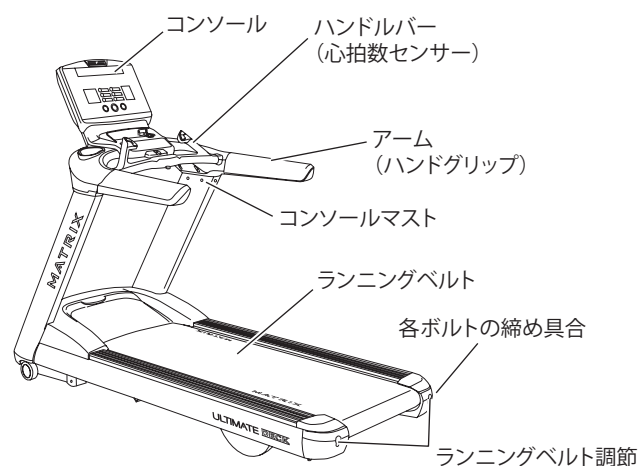
1. 本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. 本製品下の床面に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します。

■ 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。



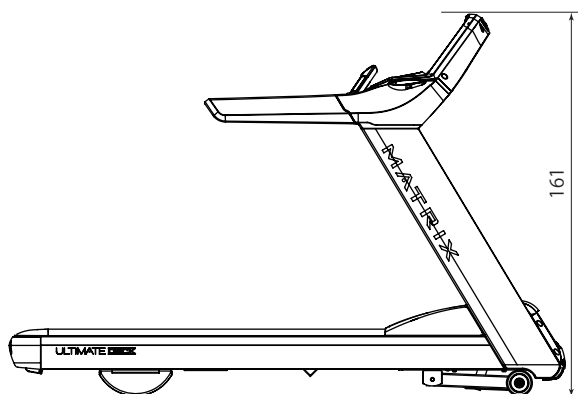
製品仕様

●T5x 主仕様

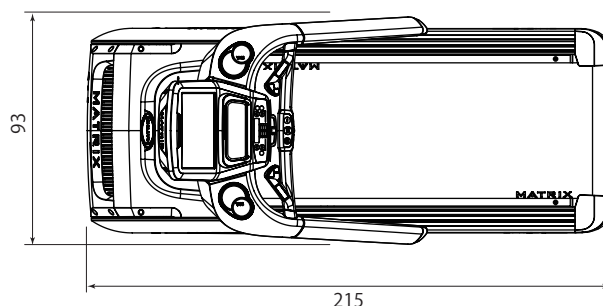
基本仕様	
ランニングデッキ	ハードワックスリバーシブルデッキ (Ultimate Deck™)
ランニングベルト	2層構造ベルト
走行面	152 × 56cm
クッションングシステム	Ultimate Deck™ クッションングシステム
傾斜	0 ～ 15%
速度	0.8 ～ 24.1km/h
心拍数センサー / レシーバー	○
ドライブシステム	
モーター	5.0 馬力 ACドライブ
モーターコントローラー	DCI クラプトレッドミル ACドライブ
コンソール	
ディスプレイ	15 インチタッチスクリーン LCD
表示項目	心拍数 / 傾斜 / METs / 距離 / ペース / 平均ペース / 時間 / カロリー / 速度 / ワット
プログラム	マニュアル / 5km 走行 / トレーニングプログラム / スプリント 8 / 心拍数トレーニング / 体力テスト
その他仕様	
本体寸法	215 × 93 × 161 cm
本体重量	179kg
最大使用者重量	182kg
電源	AC200V 50/60Hz
最大消費電力	2,000W

※ 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



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	T5x			
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	(	)	
販 売 店	店名・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。