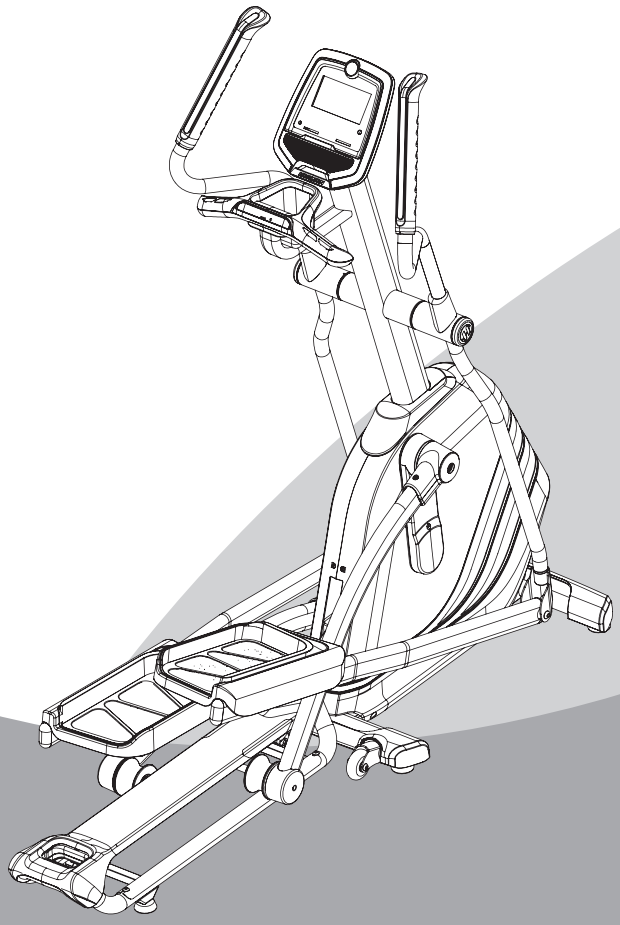
家庭用クロストレーナー

CROSS TRAINER

ANDES 7i

取扱説明書



家庭用室内運動用具

もくじ

安全のために、必ずお守りください ・・・・・・・・・・・・・1
■警告記号の意味 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
■ご使用の前に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
■ご使用時に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■ご使用前の点検・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■ご使用場所 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■お手入れと保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
梱包内容 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
組立方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
■組立手順・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
各部の名称・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
移動と保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
■本体の開閉方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
■移動 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
■保管 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
ご使用前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
■水平に調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
■電源接続 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
■ユーザ設定 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
コンソールとディスプレイ ・・・・・・・・・・・・・・・・・10
■コンソール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
■ディスプレイ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
基本的な使い方（クイックスタート）・・・・・・・・・・・・12
プログラムの使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
■P1 MANUAL（マニュアル）・・・・・・・・・・・・・・・・・13
■P2 INTERVALS（インターバル）・・・・・・・・・・・・・・14
■P3 GAME（ゲーム）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
■P4 FIT TEST（体力テスト）・・・・・・・・・・・・・・・・15
■P5 WEIGHT LOSS（体重減量）・・・・・・・・・・・・・・・16
■P6 WEIGHT LOSS PLUS（体重減量プラス）・・・・・・・・・16
■P7 ROLLING（ローリング）・・・・・・・・・・・・・・・・17
■P8 REVERSE TRAIN（リバース）・・・・・・・・・・・・・・17
■P9 CONSTANT WATTS（一定ワット）・・・・・・・・・・・・18
■P10 INTERVAL WATTS（インターバルワット）・・・・・・・・18
■P11 THR ZONE（目標心拍数ゾーン）・・・・・・・・・・・・19
■P12 %THR（目標心拍数パーセント）・・・・・・・・・・・・19
■心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター ・・・20
■P13 STRENGTH BUILDER（ストレングスビルダー）・・・・21
■P14 CUSTOM（カスタム）の使用方法 ・・・・・・・・・・22
ViewFit 機能・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
■ViewFit（ヴューフィット）とは ・・・・・・・・・・・・・・23
■マシンを ViewFit に接続する ・・・・・・・・・・・・・・・23
■ViewFit を使用する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
■ViewFit の記録を確認・共有する・・・・・・・・・・・・・26
Passport 機能・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
お手入れ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28
■故障かな?と思ったら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28

特　長

●滑り止めがついて安全なペダルと、長いストライド幅。

●インダクションブレーキが瞬時かつ正確に負荷を変更。

●片手でワンタッチ折りたたみ。

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。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、家庭用クロストレーナーです。
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、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。

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たりすることがあります。
禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。
火災 および 感電	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

■ ご使用の前に

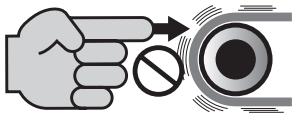
火災 感電 **警告**

改造禁止	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。
濡れ手禁止	●濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
禁止	 ●**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。** ●本製品を他の用途に使用しないでください。 ●本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。 ●体重 136kg を超える人は使用しないでください。 ●本製品は家庭用です。業務用では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。
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。 ●本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。 ●ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

■ 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。
●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。駆動部等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、直ちに使用を中止し、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。

■ ご使用前の点検　警告

強制

●接地部のがたや、組立部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。

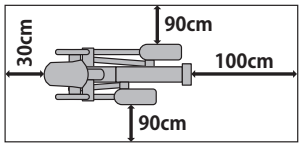
■ ご使用場所　注意

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。
● 周囲に燃えやすい物、本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。
●安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



■ お手入れと保管　注意

電源を抜く

●長時間使用しないときは、安全のため電源を切って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

●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。
●転倒のおそれがある場所、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。

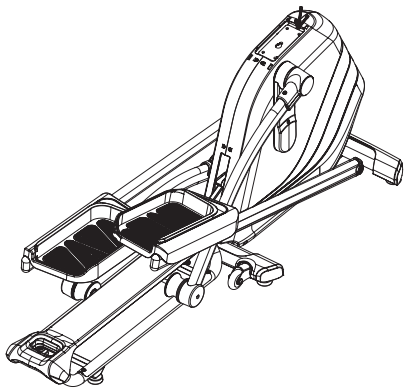
強制

●移動するときは、必ず電源を切って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。

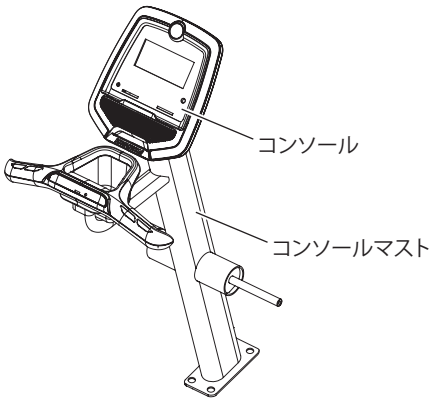
梱包内容

本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。
本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい（79.5kg）ため 2 人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示しますので、梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。

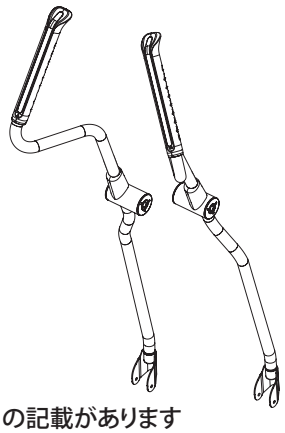
メインフレーム×1



コンソール・コンソールマスト×1式

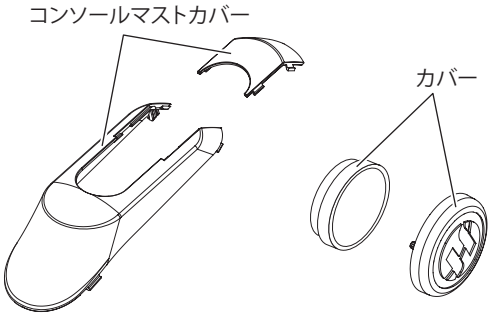


アーム×2

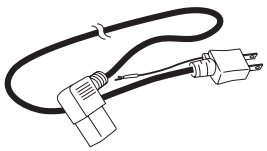


※L（左）、R（右）の記載があります

コンソールマストカバー×2
カバー×2

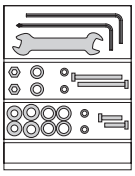


電源コード×1



※本製品以外では使用しないでください

組立キット×1



取扱説明書×1

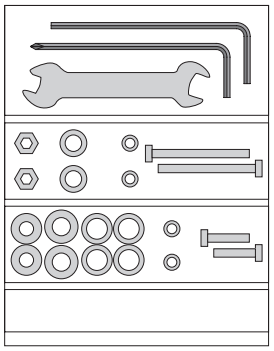
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法

注意

- **組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、機械の故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。**
- **組立ては 2 人以上で行うことをお勧めします。また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。**

本製品は、右図のように組立用部品 1 式を付属しています。
組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

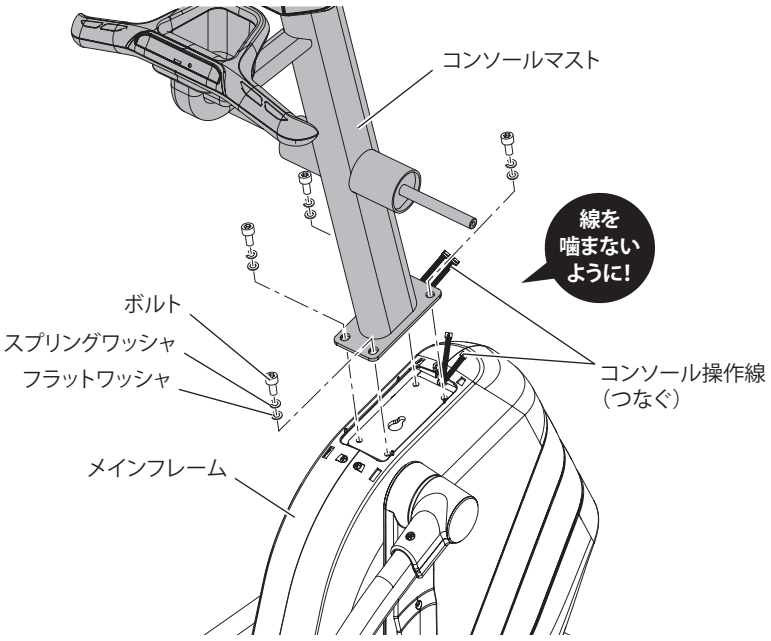


組立キット ×1

■組立手順

1

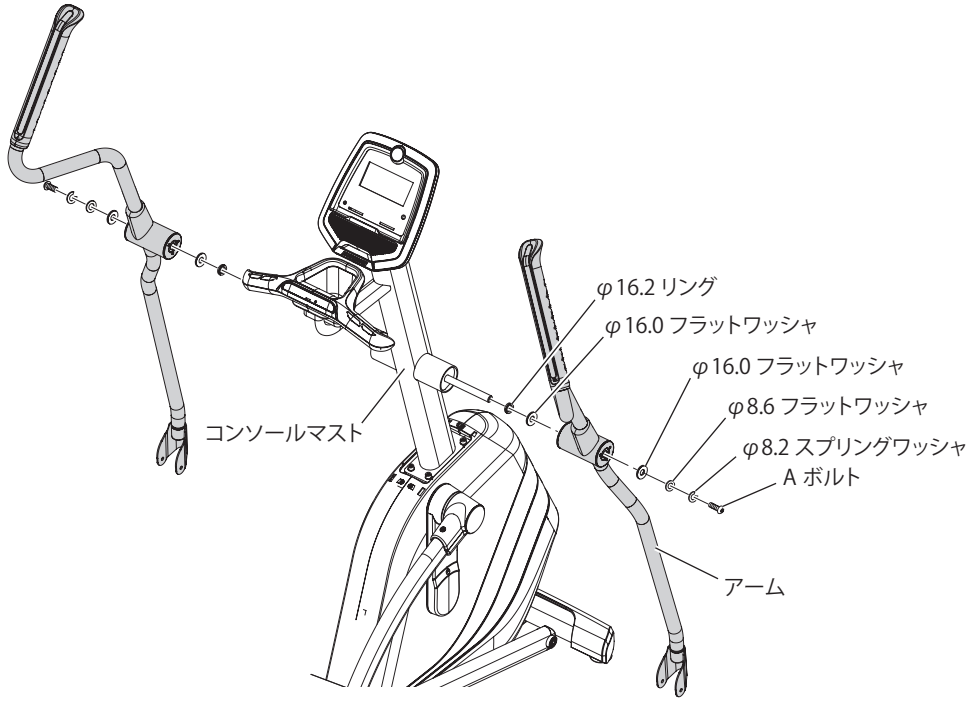
1. **メインフレームにあらかじめ取り付けてあるボルト・スプリングワッシャ・フラットワッシャ（各 4 個）を取り外します。**
2. **メインフレームから出ているコンソール操作線を、コンソールマストから出ている操作線と繋ぎ合わせます。**
3. **コンソールマストをメインフレームに取り付け、取り外したボルト・スプリングワッシャ・フラットワッシャ（各 4 個）で仮締めします※。その際、コンソール操作線を噛まないようご注意ください。**



※増し締めをすると、手順 3 の作業時にボルトが入れにくくなります。

2

1. 左右のアームをコンソールマストに取り付け、A ボルト（2 個）・φ 8.2 スプリングワッシャ（2 個）・φ 8.6 フラットワッシャ（2 個）・φ 16.0 フラットワッシャ（4 個）・φ 16.2 リング（2 個）で**仮締めします**※。



※増し締めをすると、手順 3 の作業時にボルトが入れにくくなります。

使用部品

内容

Aボルト
（M8×20mm）×2

φ8.2スプリングワッシャ
×2

φ8.6フラットワッシャ
×2

φ16.0フラットワッシャ
×4

φ16.2リング×2

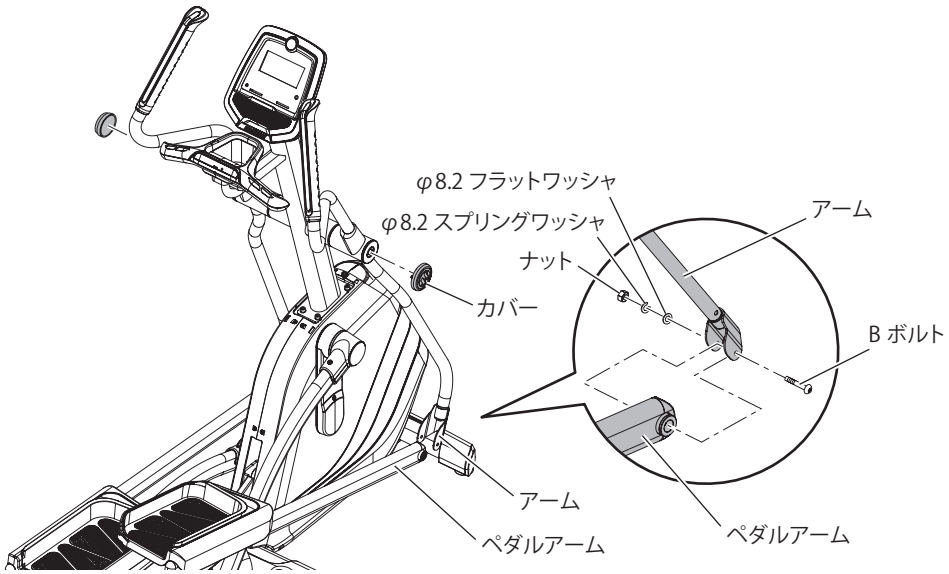
3

1. 左右のアームとペダルアームを、B ボルト・φ 8.2 フラットワッシャ・φ 8.2 スプリングワッシャ・ナット（各 2 個）で**固定します**。

2. 手順②で仮締めした左右アームを**増し締めします**。

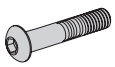
3. カバーを左右のアームに取り付けます。
※ アームが揺れ動きますのでご注意ください。

4. 手順①で仮締めしたコンソールマストを**増し締めします**。



使用部品

内容

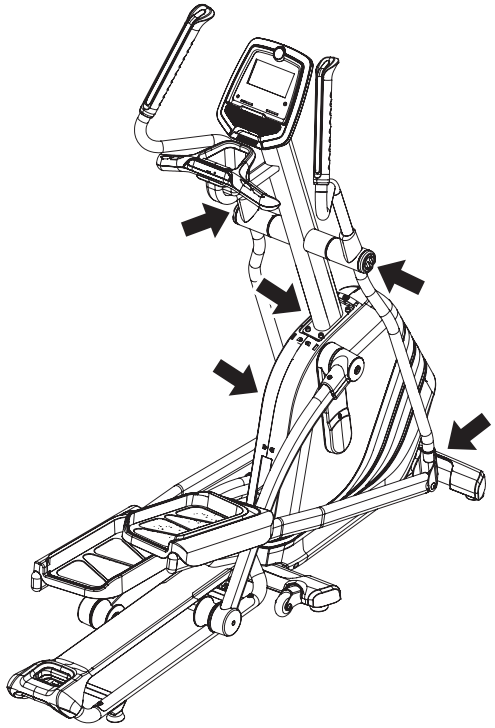

Bボルト
（M8×70mm）×2

φ8.2スプリングワッシャ
×2

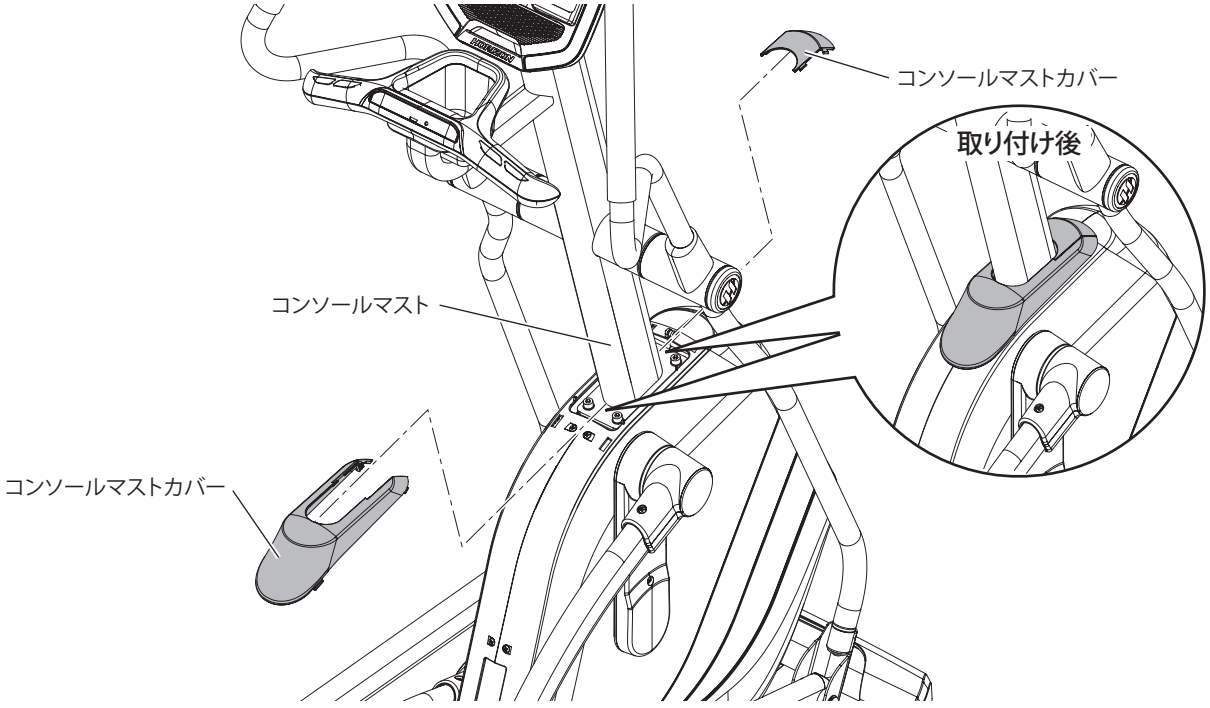
φ8.2フラットワッシャ
×2

ナット×2

4 すべての取り付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認します。



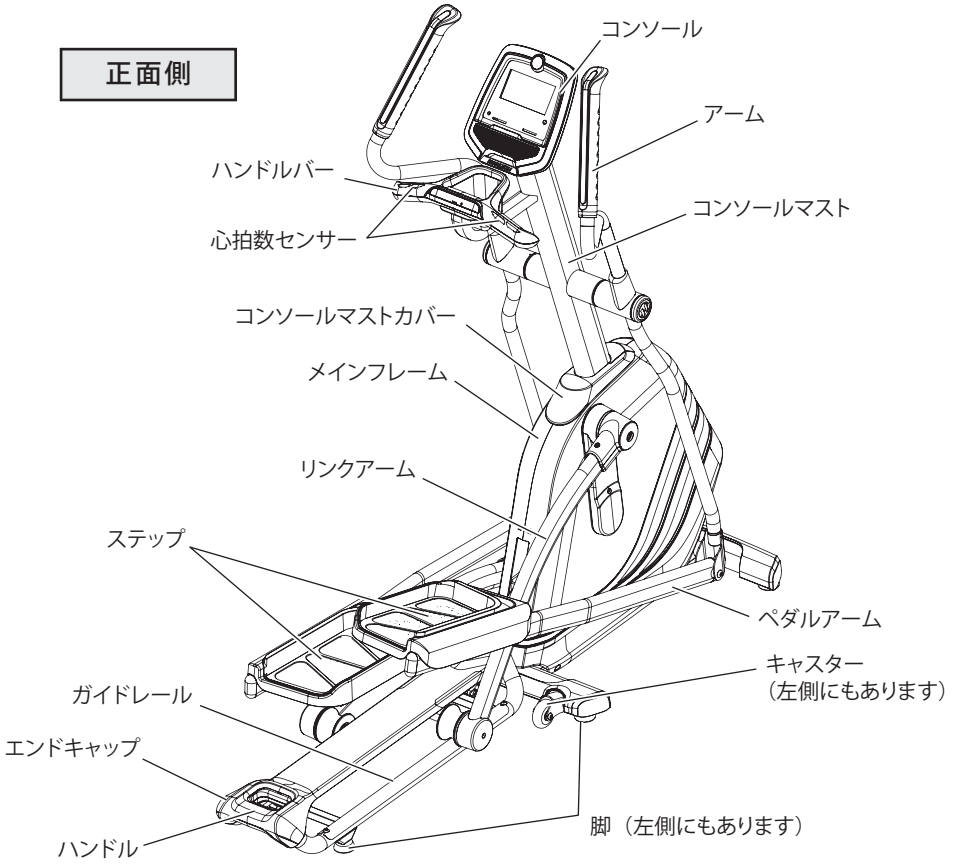
5 コンソールマストカバーをコンソールマストに取り付けて完成です。



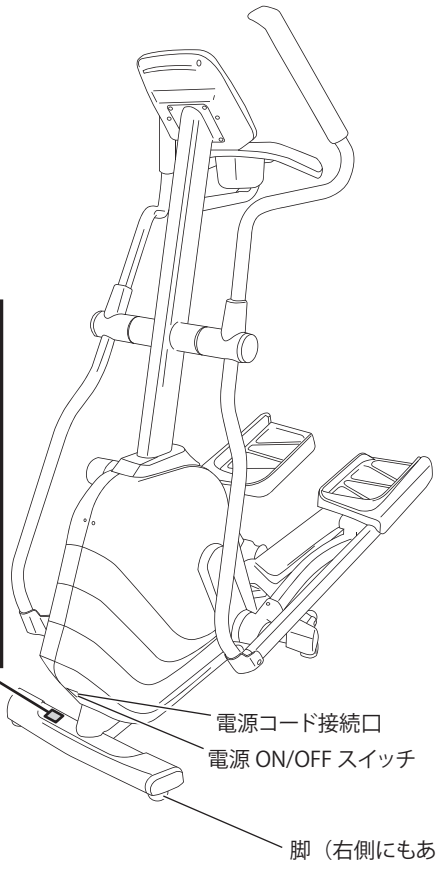
各部の名称

以下に各部の名称を示します。

正面側



後面側



シリアル番号記載箇所

修理を依頼する際、
シリアル番号が必要になります。

移動と保管

■本体の開閉方法

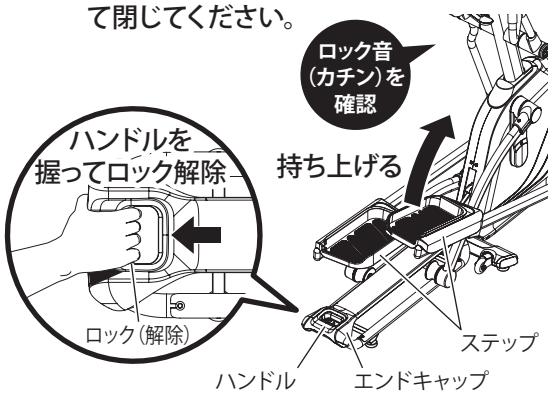
本製品を開閉する場合は、以下の手順に従ってください。

注意

- **本製品を開閉する場合には、あらかじめ電源コードを引き抜いてください。**
- **折りたたみ時は指などを挟まないようご注意ください。**

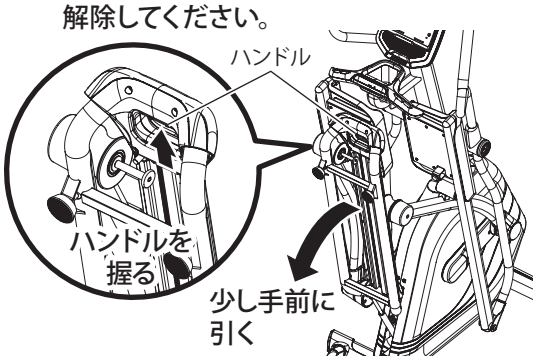
1 **本製品を閉じる場合は、ハンドルを握ってロックを解除します。ハンドルを持ちながらゆっくりと持ち上げるとカチンと音がしてロックされます。**

※閉じにくい場合はステップの位置をずらして閉じてください。



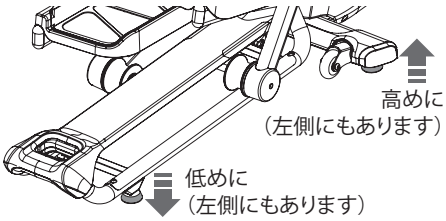
2 **本製品を開く場合は、ハンドルを握ってロックを解除します。ハンドルを持ちながら少し手前に引き、手を放します。マシンは自動的に開き、カチンと音がしてロックされます。**

※ロックが固く解除できない場合はハンドルをコンソール側に押しながらロックを解除してください。



●折りたたみロックが解除されないときは

後方のレベラーを低め、中央のレベラーを高めに調整してから再度お試しください。



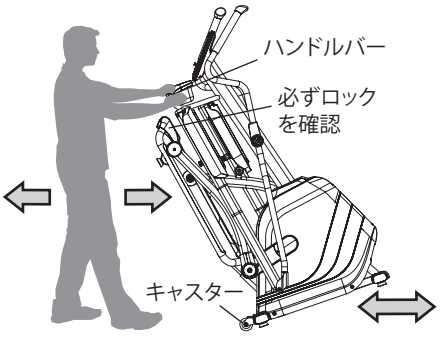
■移動

本製品にはキャスターが取り付けてあり、折りたたんで固定した後ハンドルバーを持ち、下図のように傾けて移動できます。

※HORIZON オリジナルフロアマット（**28 ページ参照**）をお使いの場合、マットの上ではマシンを移動させにくいことがあります。

警告

- **本製品が折りたたまれて確実にロックされていることを必ず確認してから移動してください。ロックせずに移動すると、思わぬ事故や本製品の破損につながるおそれがあります。**
- **本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。**



■保管

本製品は、立てて保管します。下記事項に注意して、正しく保管してください。

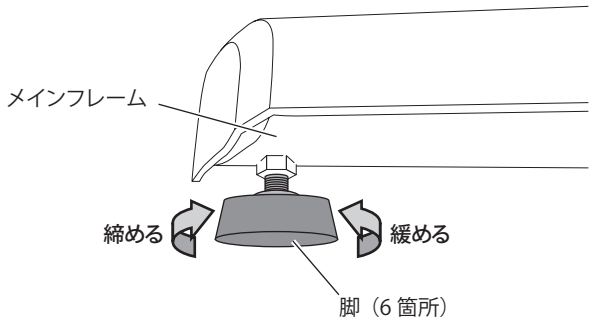
注意

- **長期間使用しない場合は、倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。**
- **保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。**

ご使用前の準備

水平に調節

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、折りたたんだ状態で、メインフレームに取り付けた脚（6 箇所）を回して上げ下げします。

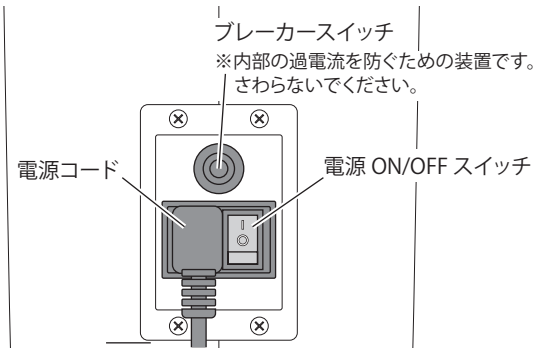


電源接続

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

注意

延長コード、変圧器などは使用しないでください。



ユーザ設定

ユーザを設定することにより、使用者情報（体重、年齢、性別）が保存され、次回から設定を短縮することができます。また、ViewFit に接続した場合は、ログインするアカウント情報が自動で登録されます。（ViewFit の使い方は **23 ページ**をご参照ください）ユーザ設定は４つ（USER1~4) まで登録でき、GUEST を選択すると設定は保存されません。

1. ディスプレイに初期画面が表示されたら、いずれかのボタンを押すと、画面に「SELECT USER」と表示されます。

2. アップ/ダウンボタンで GUEST、USER1 ～ 4、EDIT USER、DELETE USER を選択し、入力ボタンで確定します。

GUEST：　ユーザ設定を保存せずに運動します。上記と同様に、体重、年齢、性別を入力します。

USER1 ～ 4：　登録、保存されたユーザ設定を読み込み、運動します。

EDIT USER：　新たにユーザを登録、またはすでに登録したユーザ設定を変更します。
登録するユーザ（USER1 ～ 4）、体重、年齢、性別をアップ / ダウンボタンで設定し、
スタートボタンを押して運動を開始するか、スタートボタンを長押しして初期画面に戻ります。

DELETE USER：登録した内容を削除したいユーザを選択し、入力ボタンを押すと削除できます。

3. お好みのプログラムを選択します。
プログラムの選択方法は **13 ページ**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

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。

○ **スタート / ストップボタン**

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。運動中に押すと一時停止し、一時停止中に再度押すと運動を再開します。
また、**スタート / ストップボタンを長押しすると、ディスプレイがリセットされます。**
一時停止後 5 分経過すると、リセットしますのでご注意ください。

○ **表示切替 / 戻るボタン**

運動中にこのボタンを押すと、各項目の表示が切り替わります。また、現在の項目より、ひとつ前の項目に戻ります。

○ **入力ボタン**

このボタンを押して、各項目の値を確定します。

○ **Passport ボタン**

このボタンを押すと、別売りの Passport 機能との同期を行います。（**27 ページ参照**）

○ **負荷ショートカットボタン** 5 ～ 30

5、10、15、20、30 の中でご希望の負荷をこのボタンひと押しで設定できます。

○ **アップ / ダウンボタン**

プログラム選択、負荷の変更、レベルの選択、入力項目（時間・体重）の数値を変更します。

○ **音量ボタン**

オーディオの音量（1 ～ 16）を調節します。

○ **エコモードランプ**

本製品を 15 分間操作しないまま放置すると、エコモードに入りディスプレイ表示を OFF します。（エコモードランプが点滅します）いずれかのボタンを押すと復帰します。

○ **オーディオイン**

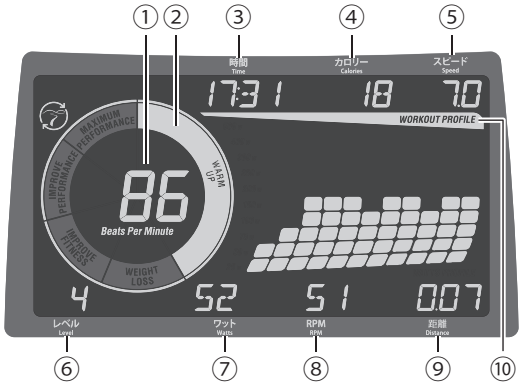
オーディオインに携帯音楽プレーヤーからのジャックを挿すと、スピーカーから出力されます。

○ **Wifi ボタン**

このボタンを押すと、ViewFit 機能との接続を行います。（**23 ページ参照**）

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。



① 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。

② ハートレートホイール
心拍数に応じた現在の活動ゾーンを表示します。(下記チャート参照)

③ 時間
走行により経過した時間を分・秒(または時・分) 単位で表示します。

④ 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。

⑤ 速度
使用者の運動速度を 0.1km/h 単位で表示します。

⑥ レベル
レベルの表示は、下記の 2 種類があります。
・**負荷レベル**：ペダルの重さ (1 ～ 30)
・**プログラムレベル**：プログラムの難易度
運動中はペダルの負荷レベルを表示し、プログラムの設定中はプログラムレベル (難易度) を表示します。

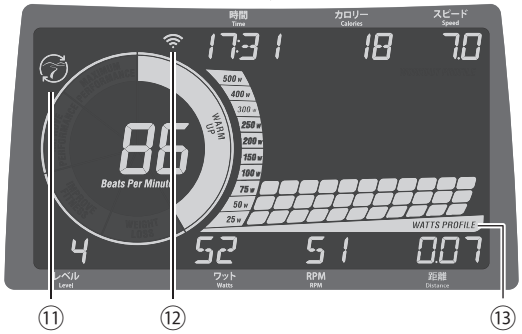
⑦ ワット
ワットとは、仕事率や電力を表す単位です。ディスプレイ上のワットは、現在の速度・負荷から計算して何 W に相当するかを示します。
※ 1W は毎秒 1J の運動を指し、1J は約 102g の物体を垂直方向に 1m 持ち上げるのに必要な仕事量です。

⑧ RPM (回転数)
現在のペダルの 1 分間の回転数を表示します。

⑨ 距離
運動した距離を 0.01km 単位で表示します。

⑩ WORKOUT PROFILE
1 分間毎の負荷レベルの推移を表示します。

表示切替 Change Display / 戻る Back
時間と速度、距離と回転数は、表示切替ボタンで表示切替



⑪ Passport
別売りの Passport 機能 (**27 ページ参照**) と同期した際に点灯します。

⑫ wifi
VierFit 機能 (**23 ページ参照**) に接続された際に点灯します。
点滅する場合は、接続されていません。

⑬ WATTS PROFILE
1 分間毎のワット数を表示します。

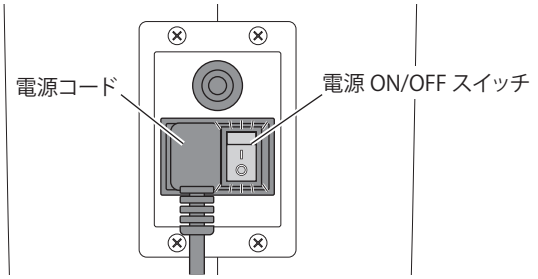
○ **ハートレートホイールチャート**　※最大心拍数は、ユーザ設定の年齢から算出されます

現在の心拍数 / 最大心拍数※ (%)	活動ゾーン	意　味
60% 以下	WARM UP	ウォームアップ / 軽度の運動
60 ～ 70%	WEIGHT LOSS	体重減量 / 脂肪燃焼に適した運動
70 ～ 80%	IMPROVE FITNESS	体力向上 / 心肺機能の強化に適した運動
80 ～ 90%	IMPROVE PERFORMANCE	パフォーマンス向上 / アスリートなどの大会向け運動
90 ～ 100%	MAXIMUM PERFORMANCE	最大パフォーマンス / 上級者向けの高負荷運動

基本的な使い方（クイックスタート）

本製品は、箱から出して組み立て、電源コードを接続すればすぐに運動を始められます。
運動の基本は、アームを握って行ってください。

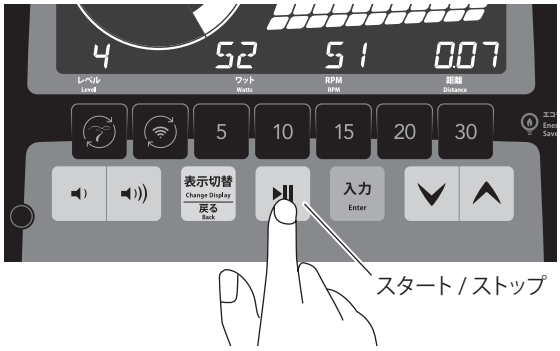
1 **電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。（点灯します）**



2 **初期画面が表示されます。**

3 **ハンドルバーを持ちながらステップに足を乗せます。**

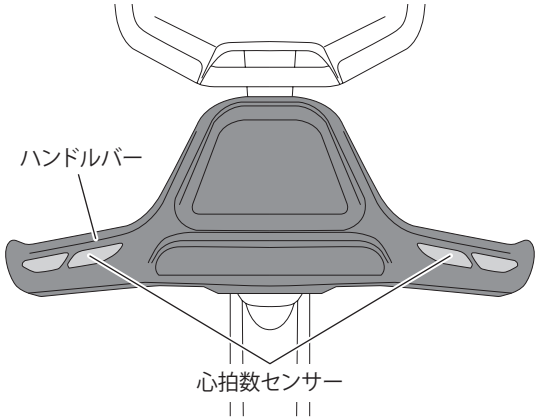
4 **スタート / ストップボタン ⏯ を押すと、3 カウント後運動を開始します。**



5 **運動しながらアップ / ダウンボタンでお好みの負荷に調節します。また負荷ショートカットボタンでもご希望の負荷に調節できます。**

○ 心拍数センサー

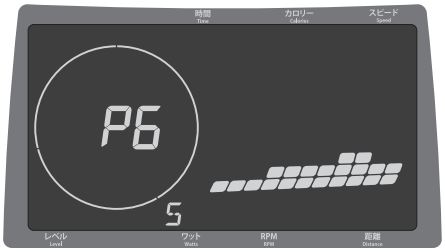
本製品には、心拍数を計測できる心拍数センサーがハンドルバーに付いています。
心拍数センサーを両手で握ると、心拍数がディスプレイに表示されます。



プログラムの使い方

本製品は 13 種類のエクササイズプログラムと、ユーザ自身で負荷をセグメントごとに登録できるカスタムプログラム（1 つ登録可能）をご用意しています。
すべてのプログラムは、運動中にスタート / ストップボタンを押すと一時停止し、再度スタート / ストップボタンを押すと 3 カウント後に再開します。
ほかのプログラムを選ぶときは、スタート/ストップボタンを長押ししてリセットし、再度プログラムの選択を行います。
なお、一時停止したまま5分経過すると、自動でリセットされますのでご注意ください。
プログラムの詳細は、各プログラムの説明をご参照ください。
※ユーザ選択時にGUESTを選択した場合は、体重、年齢を選択してください。

●レベルの表示



MANUAL（マニュアル）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。

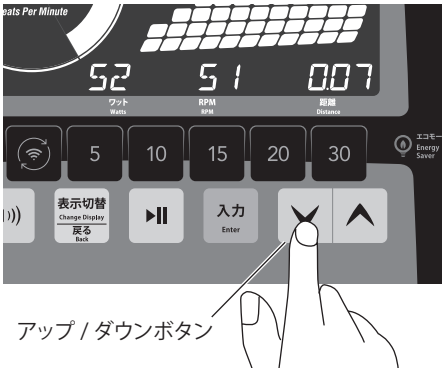
・負荷レベル：ペダルの重さ（1 ～ 30）
・プログラムレベル：プログラムの難易度

※プログラム実行中でも負荷の調節は可能ですが、次のセグメントでは変更した値がプラスされた数値となりますのでご注意ください。

●プログラムの開始方法

基本的なプログラムの開始方法を下記に示します。下記以外の開始方法は、各プログラムの説明に記載しています。

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンでお好みのプログラムを選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（15 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. プログラムレベルをアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート / ストップボタンを押すとプログラムを開始します。



■ P1 MANUAL（マニュアル）

このプログラムは、運動時間を決めてエクササイズできるプログラムです。設定した時間がカウントダウンされ、0 になるとプログラムは終了します。

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「P1」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（0/5 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 初期負荷レベル（1 ～ 30）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート / ストップボタンを押すとプログラムを開始します。（運動時間がカウントダウンします）

運動時間を設定せずにスタートすると、クイックスタートとなります。
また、運動時間を「0」に設定した場合は、運動時間がカウントアップとなり、運動時間の表示限界までプログラムを継続します。
※運動を終了するときは、スタート / ストップボタンを長押ししてリセットしてください。

P2 INTERVALS（インターバル）

負荷の強弱が交互に繰り返されるプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **13 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

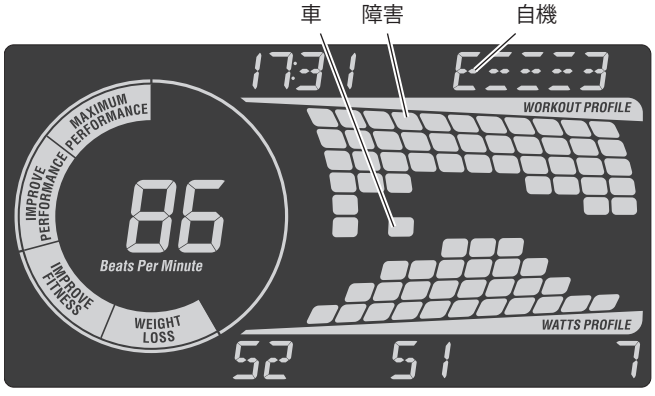
		ウォームアップ				← 運動セグメントを繰り返し →												クールダウン			
レベル＼セグメント						5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
秒		60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
1	負荷	1	3	3	4	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	7	1	4	3	3	1
2		1	3	3	4	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	9	3	4	3	3	1
3		1	3	3	6	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	6	3	3	1
4		1	3	3	7	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	12	6	7	3	3	1
5		3	4	7	9	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	13	7	9	7	4	3
6		3	4	7	10	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	15	9	10	7	4	3
7		3	4	7	12	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	16	10	12	7	4	3
8		3	4	7	13	18	12	12	18	18	12	18	12	12	18	18	12	13	7	4	3
9		4	6	7	15	19	13	13	19	19	13	19	13	13	19	19	13	15	7	6	4
10		4	6	12	16	21	15	15	21	21	15	21	15	15	21	21	15	16	12	6	4
11		4	9	15	18	22	16	16	22	22	16	22	16	16	22	22	16	18	15	9	4
12		4	9	15	19	24	18	18	24	24	18	24	18	18	24	24	18	19	15	9	4
13		7	13	19	21	25	19	19	25	25	19	25	19	19	25	25	19	21	19	13	7
14		7	13	19	22	27	21	21	27	27	21	27	21	21	27	27	21	22	19	13	7
15		7	13	19	24	28	22	22	28	28	22	28	22	22	28	28	22	24	19	13	7
16		7	13	19	25	30	24	24	30	30	24	30	24	24	30	30	24	25	19	13	7

P3 GAME（ゲーム）

このプログラムはウォームアップゲームを行います。カーレースゲームを再現しており、ペダルの回転数により上下する車を操作し、左側にスクロールしてくる障害を回避します。

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「P3」を選択して入力ボタンで確定します。
3. プログラムレベル（1 ～ 3）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート / ストップボタンを押すとプログラムを開始します。

ペダルを漕いで RPM（回転数）を上げると車は上昇し、RPM（回転数）を下げると車は下降します。
車が障害に接触すると、自機が 1 つ減り、0 になるとゲームは終了します。



P4 FIT TEST（体力テスト）

このプログラムは、体力測定を行います。
測定中（プログラム中）は、RPM（回転数）を 60 ～ 80 の間に保ってください。RPM（回転数）を維持できた時間が長いほどステージが進み、結果がよくなります。
プログラム終了後、テスト結果がディスプレイに表示されます。

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「P4」を選択して入力ボタンで確定します。
3. 性別（MALE:男性 /FEMALE:女性）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート / ストップボタンを押すとプログラムを開始します。

男　性		
ステージ	時間（分）	強度（Watts）
1	0～2	35
2	2～4	70
3	4～6	105
4	6～8	140
5	8～10	175
6	10～12	210
7	12～14	245
8	14～16	280
9	16～18	315
10	18～20	350
11	20～22	385
12	22～24	420
13	24～26	455
14	26～28	490
15	28～30	525

女　性		
ステージ	時間（分）	強度（Watts）
1	0～2	25
2	2～4	50
3	4～6	75
4	6～8	100
5	8～10	125
6	10～12	150
7	12～14	175
8	14～16	200
9	16～18	225
10	18～20	250
11	20～22	275
12	22～24	300
13	24～26	325
14	26～28	350
15	28～30	375

P5 WEIGHT LOSS（体重減量）

体重の減量に最適なプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **13 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

		ウォームアップ				運動セグメントを繰り返し												クールダウン			
レベル＼セグメント		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
秒		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	負荷	1	3	3	4	4	4	6	6	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1
2		1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	6	6	4	3	3	1
3		1	3	3	6	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	6	3	3	1
4		1	3	3	7	9	9	10	10	12	12	12	12	10	10	9	9	7	3	3	1
5		3	4	7	9	10	10	12	12	13	13	13	13	12	12	10	10	9	7	4	3
6		3	4	7	10	12	12	13	13	15	15	15	15	13	13	12	12	10	7	4	3
7		3	4	7	12	13	13	15	15	16	16	16	16	15	15	13	13	12	7	4	3
8		3	4	7	13	15	15	16	16	18	18	18	18	16	16	15	15	13	7	4	3
9		4	6	7	15	16	16	18	18	19	19	19	19	18	18	16	16	15	7	6	4
10		4	6	12	16	18	18	19	19	21	21	21	21	19	19	18	18	16	12	6	4
11		4	9	15	18	19	19	21	21	22	22	22	22	21	21	19	19	18	15	9	4
12		4	9	15	19	21	21	22	22	24	24	24	24	22	22	21	21	19	15	9	4
13		7	13	19	21	22	22	24	24	25	25	25	25	24	24	22	22	21	19	13	7
14		7	13	19	22	24	24	25	25	27	27	27	27	25	25	24	24	22	19	13	7
15		7	13	19	24	25	25	27	27	28	28	28	28	27	27	25	25	24	19	13	7
16		7	13	19	25	27	27	28	28	30	30	30	30	28	28	27	27	25	19	13	7

P6 WEIGHT LOSS PLUS（体重減量プラス）

体重の減量に最適なプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **13 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

		ウォームアップ				運動セグメントを繰り返し												クールダウン			
レベル＼セグメント		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
秒		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	負荷	1	3	3	4	6	4	6	7	7	4	6	9	9	7	6	4	4	3	3	1
2		3	4	4	4	7	6	7	9	9	6	7	10	10	9	7	6	4	4	4	3
3		3	4	6	6	9	7	9	10	10	7	9	12	12	10	9	7	6	6	4	3
4		3	6	6	7	10	9	10	12	12	9	10	13	13	12	10	9	7	6	6	3
5		4	6	7	9	12	10	12	13	13	10	12	15	15	13	12	10	9	7	6	4
6		4	7	9	9	13	12	13	15	15	12	13	16	16	15	13	12	9	9	7	4
7		6	9	10	10	15	13	15	16	16	13	15	18	18	16	15	13	10	10	9	6
8		6	9	10	12	16	15	16	18	18	15	16	19	19	18	16	15	12	10	9	6
9		6	10	12	13	18	16	18	19	19	16	18	21	21	19	18	16	13	12	10	6
10		7	10	13	13	19	18	19	21	21	18	19	22	22	21	19	18	13	13	10	7
11		7	12	13	15	21	19	21	22	22	19	21	24	24	22	21	19	15	13	12	7
12		9	13	15	16	22	21	22	24	24	21	22	25	25	24	22	21	16	15	13	9
13		9	13	16	18	24	22	24	25	25	22	24	27	27	25	24	22	18	16	13	9
14		9	15	16	18	25	24	25	27	27	24	25	28	28	27	25	24	18	16	15	9
15		10	15	18	19	27	25	27	28	28	25	27	30	30	28	27	25	19	18	15	10

P7 ROLLING（ローリング）

負荷の強弱がゆるやかに変化するプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **13 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

運動セグメントを繰り返し

レベル＼セグメント		ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	クールダウン			
秒		60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	負荷	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1
2		1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1
3		3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1
4		3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1
5		4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1
6		4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1
7		6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1
8		6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1
9		6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1
10		6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1
11		6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1
12		6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1
13		6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1
14		6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1

P8 REVERSE TRAIN（リバース）

筋力アップに最適なプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。回転方向の「前」で前にペダルを漕ぎ、「後」で後ろ（逆回転）に漕いでください。切り替え時にビープ音が鳴ります。プログラムの開始方法は **13 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

運動セグメントを繰り返し

レベル＼セグメント		ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	クールダウン			
回転方向						前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後				
秒		60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
1	負荷	1	1	1	3	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	1	1	1
2		1	1	1	3	6	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	1	1	1
3		1	1	1	3	7	6	7	4	6	7	4	6	7	4	6	7	3	1	1	1
4		1	1	1	4	9	7	9	6	7	9	6	7	9	6	7	9	4	1	1	1
5		1	3	4	4	10	9	10	7	9	10	7	9	10	7	9	10	4	4	3	1
6		1	3	4	6	12	10	12	9	10	12	9	10	12	9	10	12	6	4	3	1
7		1	3	4	6	13	12	13	10	12	13	10	12	13	10	12	13	6	4	3	1
8		1	3	4	7	15	13	15	12	13	15	12	13	15	12	13	15	7	4	3	1
9		1	1	1	3	16	15	16	13	15	16	13	15	16	13	15	16	3	1	1	1
10		1	1	1	3	18	16	18	15	16	18	15	16	18	15	16	18	3	1	1	1
11		3	3	3	4	19	18	19	16	18	19	16	18	19	16	18	19	3	1	1	1
12		4	4	4	6	21	19	21	18	19	21	18	19	21	18	19	21	4	1	1	1
13		4	6	6	7	22	21	22	19	21	22	19	21	22	19	21	22	4	4	3	1
14		4	6	7	9	24	22	24	21	22	24	21	22	24	21	22	24	6	4	3	1
15		4	7	9	10	25	24	25	22	24	25	22	24	25	22	24	25	6	4	3	1
16		6	9	10	12	27	25	27	24	25	27	24	25	27	24	25	27	7	4	3	1

P9 CONSTANT WATTS（一定ワット）

このプログラムは回転数と連動したプログラムで、一定の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。これにより一定のワットを維持します。

1. アップ / ダウンボタンで、ユーザまたは GUEST を選択して入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで、「P9」を選択して入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（0/5 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. WATT（ワット）（25 ～ 400）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。

運動時間を「0」に設定した場合は、運動時間がカウントアップとなり、運動時間の表示限界までプログラムを継続します。
※運動を終了するときは、スタート / ストップボタンを長押ししてリセットしてください。

P10 INTERVAL WATTS（インターバルワット）

このプログラムは、2 種類の目標ワットを設定し、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。設定した 2 種類のワットは運動中に自動で切り替わります。（その際にビープ音が鳴ります）
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。

1. アップ / ダウンボタンで、ユーザまたは GUEST を選択して入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで、「P10」を選択して入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（0/5 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. WATT INTERVAL 1（ワットインターバル 1）（25 ～ 400）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
5. WATT INTERVAL 2（ワットインターバル 2）（25 ～ 400）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
6. スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。

運動時間を「0」に設定した場合は、運動時間がカウントアップとなり、運動時間の表示限界までプログラムを継続します。
※運動を終了するときは、スタート / ストップボタンを長押ししてリセットしてください。

P11 THR ZONE（目標心拍数ゾーン）

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数を維持するように負荷が自動で変化します。THR ZONE プログラムは、4 分間のウォームアップ後にプログラムを開始します。

1. アップ / ダウンボタンで、ユーザまたは GUEST を選択して入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで、「P11」を選択して入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（15 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 目標心拍数（50 ～ 190%）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。

目標心拍数については、**次ページの「心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター」**のグラフより算出します。このプログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、またはチェストトランスミッター(**次ページ参照**)を装着して行ってください。

P12 %THR（目標心拍数パーセント）

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数を維持するように負荷が自動で変化します。%THR プログラムは、4 分間のウォームアップ後にプログラムを開始します。

1. アップ / ダウンボタンで、ユーザまたは GUEST を選択して入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで、「P12」を選択して入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（15 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. %［最大心拍数（220- 年齢）の何 %（55/70/85% の 3 種類）を目標心拍数にするか］をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。

注意

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

例：40 歳の方が目標心拍数を 126 もしくは 70%［(220-40)x70% =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。

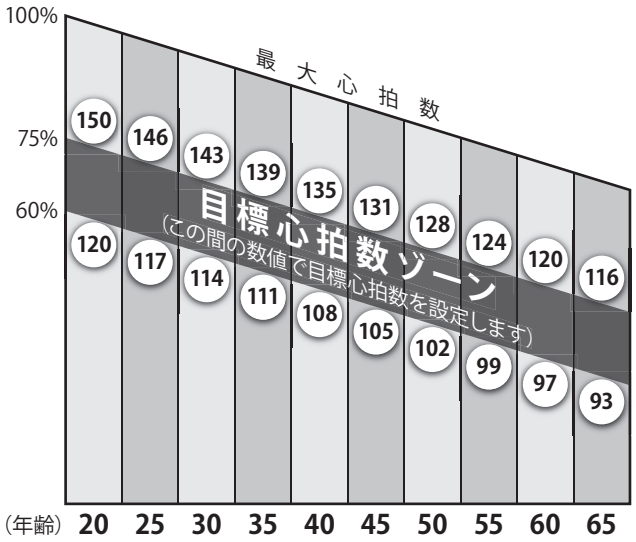
※表示される心拍数はあくまで目安であり、実際と異なる場合があります。

■心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター

THR 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

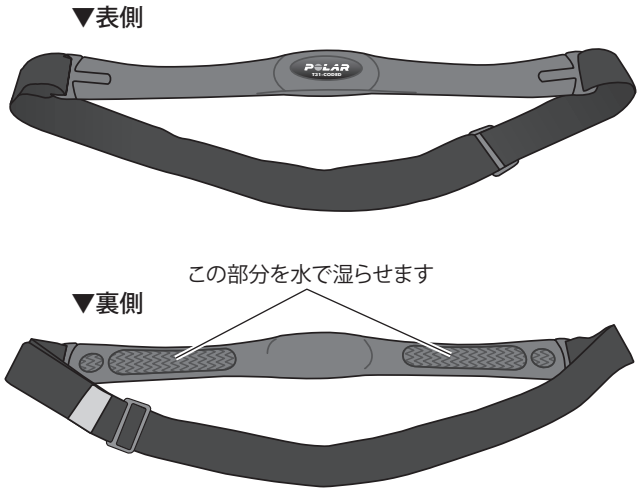
右図の「年齢」の行で 42 歳に該当する年齢（近い方の数字を選択します）を探します。その後、40 の列を上にたどり、目標心拍数ゾーンに進んだ結果、108（60%）から 135（75%）の範囲が目標心拍数となります。

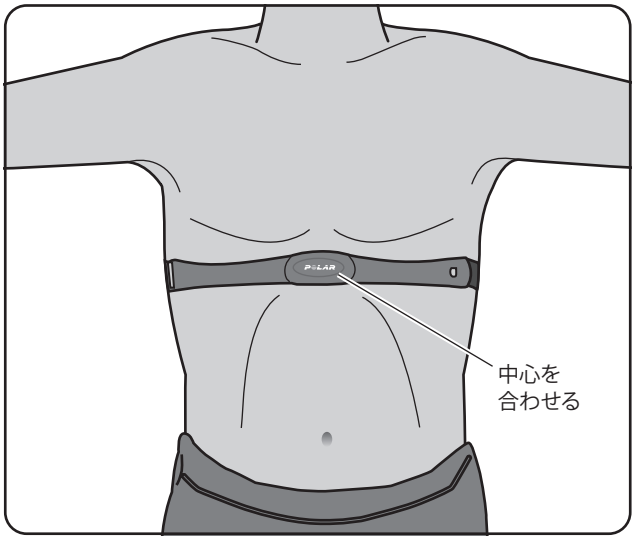


目標心拍数ゾーンについて
あなたの目標心拍数ゾーンは、最大心拍数の百分率で計算します。また、年齢に応じて異なります。
米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60% から 75% の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

●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（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。**

P13 STRENGTH BUILDER（ストレングスビルダー）

筋力を徐々に上げていきたい方に最適なプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。回転方向の「前」で前にペダルを漕ぎ、「後」で後ろ（逆回転）に漕いでください。切り替え時にビープ音が鳴ります。プログラムの開始方法は **13 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

運動セグメントを繰り返し

レベル＼セグメント		ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	クールダウン			
回転方向						前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後				
秒		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	負荷	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1
2		1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1
3		1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1
4		1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1
5		3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	3
6		3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	4	3
7		4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4
8		4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4
9		6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6
10		6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6
11		6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6
12		6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6
13		7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7
14		7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7
15		9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9
16		9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9
17		9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9
18		10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	19	18	15	10
19		10	16	19	21	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	21	19	16	10
20		12	18	21	22	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	22	21	18	12

■ P14 CUSTOM（カスタム）の使用方法

このプログラムは、15 セグメントすべてにおいて、ユーザの好みに合わせたプログラムを作ることができるようにデザインされています。
次回使用の際に、すぐに呼び出すことが可能です。
設定は、以下の手順に従ってください。

● プログラムの初期登録方法

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「P14」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. アップ / ダウンボタンで運動時間（15 ～ 99 分）を選択し、入力ボタンで確定します。運動時間の初期設定は 30 分です。
4. 1 ～ 15（P1 ～ P15）セグメントすべての負荷レベル（1 ～ 30）を、1 セグメントごとに設定します。
5. すべての入力が完了したら、スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。
6. 運動中に負荷レベルの変更は可能ですが、その内容は保存されません。

「P14 CUSTOM」は、ウォームアップ・クールダウンがないため、使用者自身で設定する必要があります。

● 登録したプログラムの使用および変更方法

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「P14」を選択し、スタート / セレクトボタンで確定します。
3. アップ / ダウンボタンで運動時間（15 ～ 99 分）を選択し、入力ボタンで確定します。運動時間の初期設定は 30 分です。
4. 入力内容に変更がない場合は、スタート / ストップボタンを押して、すぐにプログラムを開始できます。
5. 登録した設定を変更する場合は、上記の「プログラムの初期登録方法」の手順に従って、1 セグメントごとに負荷を再設定することで、登録したプログラムが変更できます。
6. スタート / ストップボタンを押して運動を開始します。

※運動中に負荷レベルの変更は可能ですが、その内容は保存されません。

ViewFit 機能

■ ViewFit（ヴューフィット）とは

ホライズンフィットネスのマシンで運動したデータを、自動でサーバー上に記録するシステムです。
データは専用モバイルアップリ、スマートフォンでいつでも閲覧することができ、自分で決めたゴールまでの達成度もわかります。

●ViewFit のメリット

- 運動した時間や距離が日・週・月ごとに確認でき、運動を続けていく励みになります。
- Nike+ や fitbit といった人気アプリとも連動し、マシン以外の運動も取り込めます。
- 世界中の人と「チャレンジ」に参加し、ゴールへ向かって共に頑張ることができます。

●ViewFit に必要なもの

ViewFit
対応製品

Wi-Fi に接続できるパソコン
またはタブレット / スマートフォン

※ お客様のインターネットの接続環境や回線の混雑状況により接続できない場合があります。

■ マシンを ViewFit に接続する

● ViewFit アカウントを作成する（初回のみ）

パソコン等での作業

1. パソコンまたはタブレット / スマートフォンで ViewFit サイト (https://viewfit.com/ja/) に接続します。
サイト右上から「日本語」またはお好みの言語を選択します。

Horizon Fitness Youtube公式チャンネル
「ViewFitの接続方法」の動画は
こちらのQRコードから

ViewFitサイト
https://viewfit.com/ja/

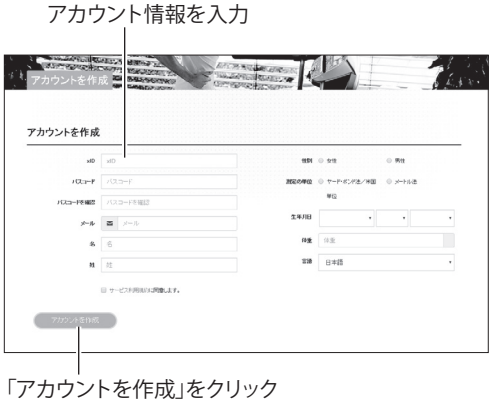
2. ViewFitサイトトップページ上部中央の「アカウントを作成」をクリックします。
（モバイルアプリの場合は「サインイン」→「アカウント作成」）

3. アカウント情報を入力して、「アカウントを作成」をクリックすると完了です。

- **xID：**10 ～ 14 桁の数字を設定してください。（半角数字のみ）

※ 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してください。

- **パスコード：**パスコードとして任意の 4 桁の数字を入力します。
- **名前：** 日本語（漢字、かな）でも登録できますが、マシンを使用する際ディスプレイ上に表示させるためにはアルファベットで入力してください。

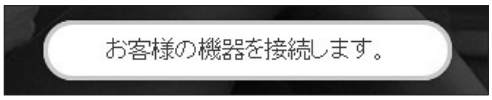


● マシンをネットワークに接続する（初回のみ）

最初に一度設定すると、次回からは電源を入れるたびに自動で Wi-Fi 接続されます。

パソコン等での作業

1. ViewFitサイトトップページの「お客様の機器を接続します。」をクリックします。



2. 右のような画面が表示されるので「いいえ」をクリックします。

「いいえ」をクリック

3. サインインしていない場合は、xID とパスコードを入力してサインインしてください。（**前ページ参照**）

マシンでの作業

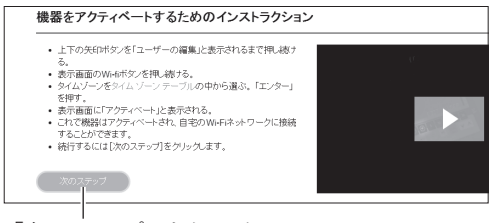
4. コンソールの速度 / 傾斜ボタンで「EDIT USER」を表示させます。

Wi-Fi ボタン

5. Wi-Fi ボタン を約 3 秒間長押しします。
6. 「TIMEZONE」が表示されたら、「68」（日本）をアップ / ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。（日本以外のタイムゾーンは https://viewfit.com/files/viewfit_time_zones.pdf を参照）
7. 「ACTIVATED」と表示されたら、Wi-Fi 接続準備完了です。

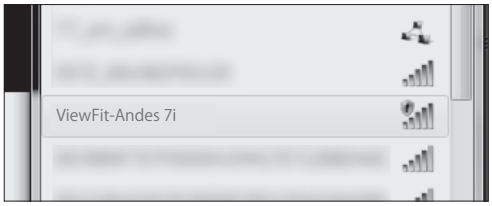
パソコン等での作業

8. ViewFit サイトで、画面下の「次のステップ」をクリックします。

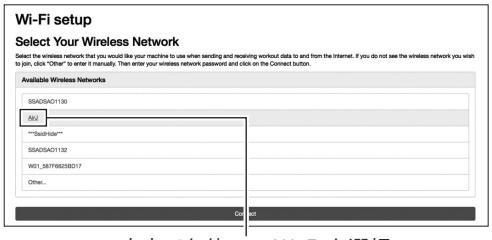


「次のステップ」をクリック

9. Wi-Fi の接続先をマシン名「ViewFit-Andes 7i」に変更します。
   - **パソコン：**ステータスバーの Wi-Fi マークから選択
   - **タブレット / スマートフォン：**設定アイコンの Wi-Fi ネットワークリストから選択



10. ViewFit サイトで「次のステップ」をクリックし、Wi-Fi 一覧を表示させます。（手順 9. で正しく選択されていないとマシンがサーバーに接続されません）
11. ご自宅でお使いの Wi-Fi を選択します。パスワードを入力し「Connect」、「Next」をクリックして完了です。
    次回以降は自動で Wi-Fi 接続しますので、再度手動で接続する必要はありません。

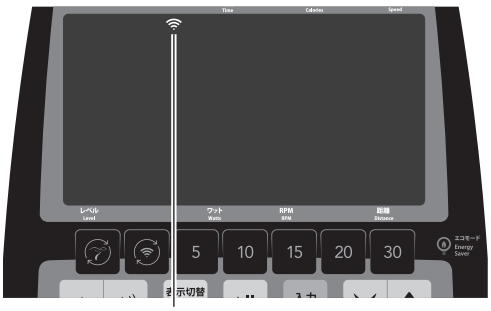


ご自宅でお使いの Wi-Fi を選択

■ ViewFit を使用する

強制

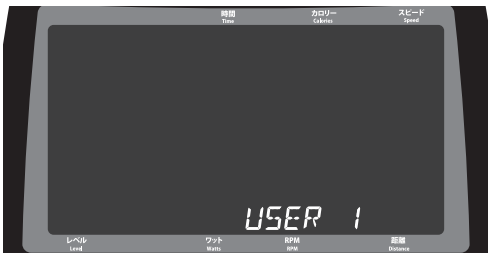
本製品の電源を ON した後やエコモードを解除した後に、ディスプレイに「CONNECTING」と表示されます。これは前回接続した Wi-Fi ネットワークに再度接続しているためです。
このとき、いずれかのボタンを押すと接続がキャンセルされますので、接続完了までしばらくお待ちください。
ネットワークへの接続（前ページ参照）が完了すると、ディスプレイに Wi-Fi マークが点灯します。（1 ～ 2 分かかる場合があります）
点滅の場合は、ネットワークに接続されていません。電源を入れ直し、接続設定を再度行ってください。



Wi-Fi マーク（点灯）

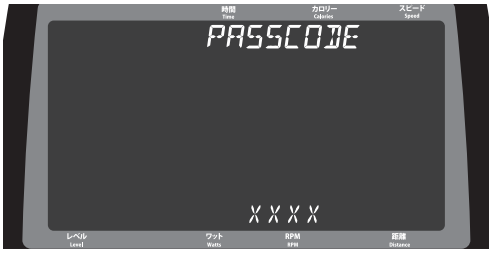
● 使用するユーザの登録

1. マシン側で設定を行います。初期画面「SELECT USER」が表示された状態で、「EDIT A USER」をアップ / ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。
「USER1 ～ 4」をアップ / ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定します。(最大 4 名まで 登録可能)



2. ディスプレイに「xID」と表示されたら、xID をアップ / ダウンボタンで入力します。

3. ディスプレイに「PASSCODE」と表示されたら、4 桁のパスコードをアップ / ダウンボタンで入力します。



4. 入力ボタンを押して、ディスプレイに「WELCOME」と表示します。続けて体重、年齢、性別をアップ / ダウンボタンで選択し、入力ボタンで確定すれば、登録完了です。
お好きな運動をお楽しみください（**13 ～ 22 ページ参照**）。

■ ViewFit の記録を確認・共有する

[モバイルアプリのダウンロード]

App store（iOS）または Google Play(Android) で「ViewFit」を検索し、モバイルアプリ（無料）をダウンロードします。画面下部より xID と 4 桁のパスコードを入力し、「サインイン」をクリックします。

初回ログイン時に表示されるホームクラブで「Japan」を選択します。

ホームクラブ
「Japan」を選択

① チャレンジ
世界中のユーザを対象に開催される様々なチャレンジに参加できます。
内容、対象期間はチャレンジ毎に異なり、運動した距離やカロリーを他のユーザと合算したり、競い合ったりします。

② ワークアウト
直近のホライズンマシンでの運動や、提携デバイスでのアクティビティが表示されます。週単位や月単位での表示や、手動で追加（サイクリングを 10km など）も可能です。

③ ワークアウトを記録
ワークアウトの手動での追加は、こちらからも可能です。

④ 接続されているアプリ
ViewFit と同期したいアプリ / デバイスを選択します。
（アプリを選択すると、それぞれの設定画面へアクセスします）

⑤ 目標センター
目標を設定し、達成度をチェックします。目標は回数 / カロリー / 時間 / 距離から選択できます。

⑥ クラブフィード
ViewFit-japan を使って、他のユーザがどれくらい運動しているかがわかります。自分の記録を表示させたくない場合は、設定の「プライバシー」を「プライベート」にします。

⑦ 設定
様々な設定を変更します。

［**マイプロフィール**］ ご自分の名前や身長・体重、プロフィール写真などの変更。

［**xID/ 設定**］ xID やパスコードの変更。

［**プライバシー**］ ご自分の記録を他のユーザと共有したくない場合は「プライベート」をチェックしてください。

［**メール設定**］ 登録したメールへの目標やシステム変更の通知。

Passport 機能

本製品は別売りの Passport 機能に対応しています。
Passport があれば、世界の実在する国立公園や都市を実際に走っているかのような臨場感を体感できます。ご家庭のテレビに繋ぐことで、実際の走りと連動して景色や音が変化し、勾配に合わせてマシンの負荷も変わる、まさに次世代カーディオプログラムです。
詳しくは Passport 機能の取扱説明書をご覧ください。

※コースの内容は 2015 年 12 月現在のもので予定なく変更となる場合があります。

PASSPORT PLAYER（セット内容）
プレーヤー本体 / リモコン / 単 4 電池 /HDMI&RCA ケーブル /AC アダプター USB メモリ：初期 2 コース搭載 （北イタリア / アメリカンサウスウエスト） ※ AC アダプタは他の機器に使用しないでください。

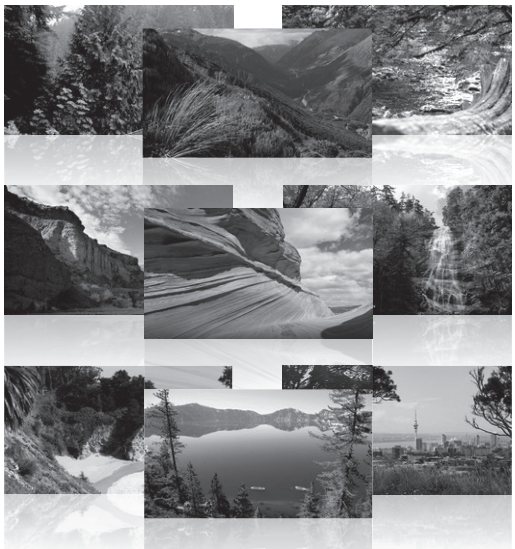
あらかじめ付属されている USB メモリ内の2コース（北イタリア / アメリカンサウスウエスト）に加えて、下記のパッケージをご購入いただくと、それぞれ USB メモリ内の新たな6コース（1 コース=約 5~7km）をお楽しみいただけます。

VIDEO PACK　USBメモリ

Video Pack A（6コース）
- ■トリニティ・マウンテン
- ■ワシントン州
- ■バンクーバー
- ■ニュージーランド
- ■カナディアン・ロッキーズ
- ■フレンチ・リヴィエラ

Video Pack B（6コース）
- ■パリとランス
- ■ブリティッシュ・コロンビア・ロッキーズ
- ■ユタ州2
- ■ノーザン・ロッキーズ2
- ■アーカディア国立公園
- ■カリフォルニア・デザート

Video Pack C（6コース）
- ■オークランドとウェリントン
- ■ニューイングランド
- ■イタリアン・アルプス
- ■アリゾナ州
- ■カリフォルニアコースト
- ■オレゴン州



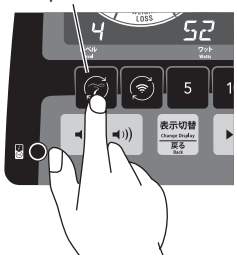
各コースの詳細は http://world.passportplayer.com/ へ

● Passport Player の同期方法

Passport 機能を利用するために、本製品と Passport Player を同期させる必要があります。

1. テレビ / モニタ、Passport Player、本製品の電源 ON/OFF スイッチを ON にます。
2. Passport 画面の「設定」から「同期」を選択します。
3. クロストレーナーを選択し決定します。
4. 機器の検索が終了したら、クロストレーナーのアップ / ダウンボタンで機器の画面に「GUEST」と表示し、Passport ボタンを5秒間長押しします。
（機器の画面が「SELECT USER」やホーム画面の場合は同期されません）
5. 「同期完了」と表示されたら、接続は完了です。

Passport ボタン



お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。
日常のお手入れの項目を以下に示します。

注意

- **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。**
- **壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。**

- 毎回ご使用の際に、ステップやアームなどの可動部分のねじ等に緩みがないか、きちんと固定されているか確認してください。緩んでいた部分は増締めしてください。
- 毎回ご使用後に、本製品に付着した汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。
- 毎回ご使用後に、本製品を設置している床の上のほこりを残さないよう掃除してください。

故障かな?と思ったら

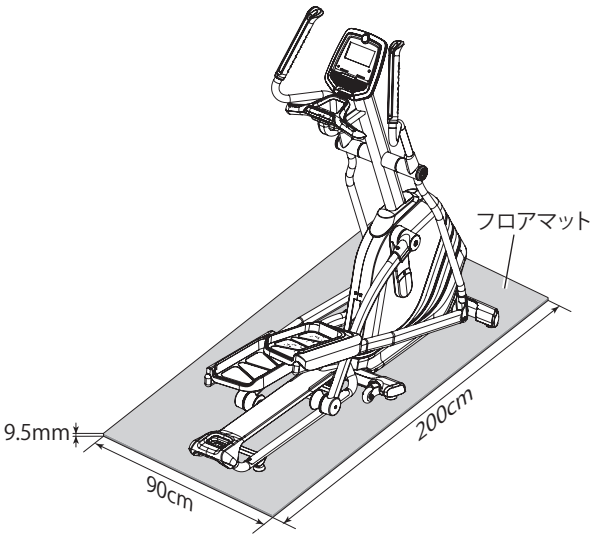
症　状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。 **●コンソールが点灯しない。**	• 電源コードが外れている。 • 電源コードが断線している。 • 電源コードが本体に正しく接続されていない。	• 電源コードを確認してください。 • 電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。
●運動中にひっかかったり、空回りする感じがする。 **●負荷がかからない。**	• 可動部がフレームに接触。 • 内部パーツの故障。	• カスタマーサービスにご連絡ください。
●心拍数の計測がおかしい。	• 心拍数センサーを両手で正しく握っていない。	• 心拍数センサーを両手で正しく握ってください。
●本体設置時、がたつきがある。	• 本製品を平坦な場所で使用していない。	• 本製品は、平坦な場所でご使用ください。 • 平坦な場所に設置してもがたつく場合は、**9 ページの「水平に調節」**に従って水平調節をしてください。
●回転音以外の異音がする。	• メインユニット内のベルトに緩みがある。 • カバーの固定が不完全。	• カスタマーサービスにご連絡ください。 • メインユニットのカバーのねじがきちんと固定されているか確認してください。

オリジナルフロアマット（別売り）

ノイズが気になる方にお勧め！
当社オリジナルのゴムマットも別途販売中です。マットを敷いて振動・ノイズの軽減や床の保護にご利用ください。
本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。

※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型　式	寸法（L × W × H）
YHZM0007	200cm × 90cm × 9.5mm



Title:

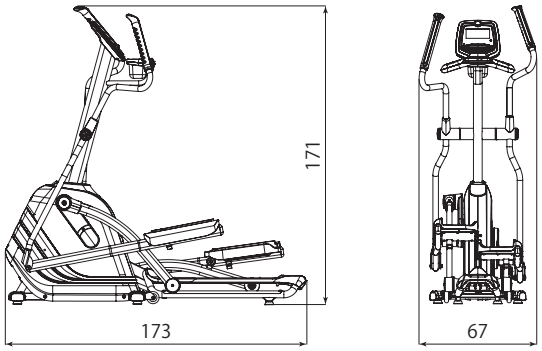
Note

Title:

Note

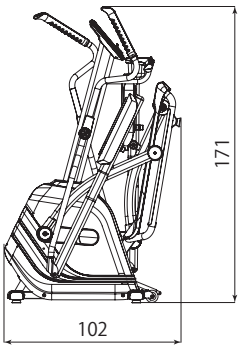
機械寸法

■使用状態



■保管状態

単位：cm



製品仕様

名　　称	ANDES 7i
最大使用者重量	(約) 136kg
負 荷 方 式	インダクションブレーキ
負 荷 レ ベ ル	1〜30
心拍数センサー	ハンドグリップ方式
本 体 重 量	(約) 79.5kg

本 体 寸 法 (L × W × H)	使用時：173×67×171cm 収納時：102×67×171cm
電　　源	AC100V　50/60Hz
保 証 期 間	1年間
製 造 国	中国

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

1. 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。
   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. 保管上の不備
   f. 当社指定のサービスマン以外が行った修理・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. 保証期間は、ご購入から1年間です。
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、大切に保管しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。お買い上げ時のレシートまたは配達した運送会社の送り状も合わせて保管ください。
6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

本保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。
保証を受けるためには、本保証書およびご購入されたお店・ご購入日がわかるもの（レシート、注文明細書、納品書など）が必要になります。紛失された場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。
本保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　　称		ANDES 7i
シリアル番号 (電源コード接続口に記載)		
保証期間		本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日		年　　月　　日
お客様	お名前	
	ご住所　〒	
	電　話　　(　　)	

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
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
http://johnsonjapan.com

JOHNSON