

MATRIX

1-SERIES

U1xアップライトバイク
R1xリカンベントバイク

オーナーズマニュアル

カスタマーサービス お問い合わせ

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

CHAPTER 1		安全についての重要なお知らせ
1 . 1	ご使用の前に	2
1 . 2	本機の設置	2
1 . 3	設置条件	2
CHAPTER 2		セットアップ
2 . 1	始めに	3
2 . 2	設置場所	3
2 . 3	マシンの安定設置	3
2 . 4	ペダルストラップの調節	3
2 . 5	シートの調節方法	4
2 . 6	自家発電	4
2 . 7	本体の開封	5-6
CHAPTER 3		シリアルナンバー記載場所
3 . 1	シリアルナンバー貼り付け位置	7
CHAPTER 4		組み立てパーツ、手順
4 . 1	付属ネジ、工具一覧(U1x)	8
4 . 2	組み立て手順(U1x)	9-12
4 . 3	付属ネジ、工具一覧(R1x)	13
4 . 4	組み立て手順(R1x)	14-18
CHAPTER 5		表示パネルの説明
5 . 1	コンソールの説明	19
5 . 2	表示項目と数値	20
CHAPTER 6		ワークアウトプログラム
6 . 1	プログラム概要	21-22
6 . 2	プログラムの選択	23
6 . 3	プログラムの詳細	23-25
CHAPTER 7		エンジニアモード、その他の設定
7 . 1	フィットネスネットワークの利用	26
7 . 2	エンジニアモード	27-28
CHAPTER 8		製品仕様
8 . 1	製品仕様	29

1.1 ご使用の前に

- ・ 本機は営業目的に限り使用するものとします。
- ・ 本機の操作を始める前に、すべての取扱い説明をお読みいただき、安全と機器の保護に心がけてください。

電気製品を使用する場合は、下記項目を含む基本的な予防対策を常に遵守する必要があります。

- ・ 本機の使用と清掃を終えたら、直ちに本機の電源コンセントを引抜いてください。

注意： 本機の使用に関連して発生するおそれのある火傷、火災、感電または傷害の危険を回避するために、以下を実施するよう心掛けてください。

- ・ 本機を電源に接続したまま無人の状態では放置しないようにしてください。使用していないときや部品の取り付け・取り外しの際には、あらかじめエンタテインメント装置の電源コードをコンセントからはずして行ってください。
- ・ 本機は本書に述べる所期の目的のために使用しなければなりません。メーカーの推奨しない付属品は使わないでください。非推奨の付属品をご使用の場合、そのことが原因で製品が壊れたり怪我をすることがあります。
- ・ 感電防止のため、本機のいかなる開口部にも物を落としたり挿入しないでください。
- ・ サイドカバーを外さないでください。本機のサービスは認定サービス技術員に限られます。
- ・ 空気孔を遮断したままマシンを操作しないでください。空気孔は清潔に保ち、糸くずや髪の毛が入らないようにしてください。
- ・ 本機のコードやプラグが損傷している場合、正常に動作しない場合、損傷している場合、または水に浸かった場合は、本機を使用しないでください。弊社カスタマーサービスにご連絡いただき、検査と修理を要請してください。
- ・ エンタテインメント装置の電源コードや使い古しのコードなどをハンドル代わりに使って本機を運ばないでください。
- ・ 可動部品に手やひらひらした衣服を近づけないでください。
- ・ 子供または体が不自由な方が本機を使用する場合や、その近くで本機を使用する場合には、担当者が直接監督する必要があります。
- ・ 本機は戸外では使用されないようお願いします。
- ・ エアゾール(スプレー)製品が使用されている場所やその近くでは、本機を使用することはおやめください。
- ・ エンタテインメント装置の接続先は適切に接地されたコンセントに限ります。
- ・ 電源を切るときは、すべてのエンタテインメント装置の制御スイッチをオフに切り替えてからプラグをコンセントから引き抜きます。
- ・ 本機の周りは壁や備品も含めて障害物などのない状態に保ってください。本機の前面は必ず隙間を開けてください。
- ・ 本機に乗り降りするときは、必要に応じて、ハンドルにつかまってください。運動中はハンドルにつかまってください。

警告： 本機使用中に胸痛、むかつき、めまいまたは息切れの症状が生じた場合は、直ちに使用を中止し、医師に相談してください。

1.2 本機の設置

利用者の安全のために、本誌に記載の組立て手順説明の各ステップを読みながら本機を組み立ててください。

1.3 設置条件

警告：

間違った電源の使用は本機やエンタテインメント機器の損傷につながります。

水平で安定した平面を見つけて本機を位置決めします。本機はフットサポートの底に4個の水準脚が設けられています。使用する場所で本機が不安定になる場合は、調整脚のロックナットを緩めて、本機が安定するまで脚を調整します。本機が水平になったら、フレームのロックナットを締めて調整脚をロックします。

2.1 始めに

製品を組み立ていただく前に、この取扱い説明書をお読みください。

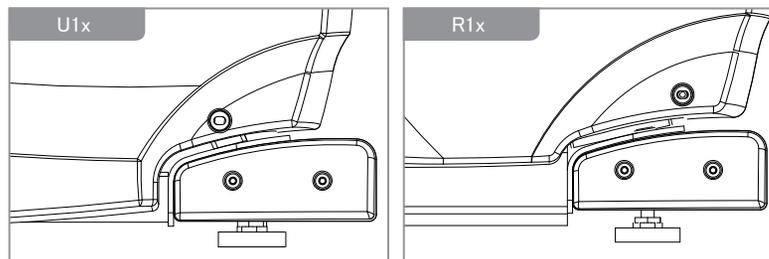
2.2 設置場所

平らな床面で、換気の良い場所を選んでください。マシンは、壁面、及び、その他家具等から4, 50cmの隙間を空けてください。マシンの設置場所が、絨毯やカーペットの場合には、カーペット、及び、マシンを保護するために、マシンの底面に、マットを敷いていただくことをお勧めいたします。

マシンをサウナや室内プールなどの湿度の高い場所、及び、その近辺で使用しないでください。蒸気や塩素にマシンをさらすことは、製品の電氣的なトラブル、及び、パーツへの悪影響を及ぼす恐れがございます。毎日のエクササイズをより理想的なものにする為に、この注意に従い、適切な設置を行っていただけますよう、お願い申し上げます。

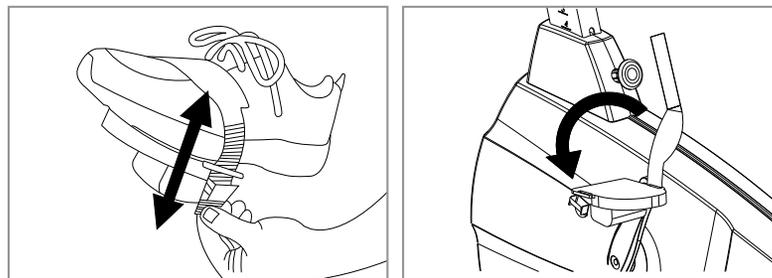
2.3 マシンの安定設置

マシンを床面に置きましたら、マシンを手で軽く揺らして、安定しているかの確認をしてください。揺れやガタつきがある場合には、製品の水平レベルを調節する必要があります。どの脚がきちんと床面に付いていないのかを確認いただき、その脚のレベルを調節いたします。調節方法は、脚を固定しているナットを緩めていただけますと、脚を回転させる事が出来ますので、脚が床面に設置するまで、もしくは、床面のレベルになるまで回して調節してください。その他の脚も必要に応じて調節してください。後ろ脚も同様に、ナット締めして、固定してください。



2.4 ペダルストラップの調節

ペダルストラップはあらゆるサイズのユーザーの足にフィットするようにデザインされていると同時に、滑らないようにきちんと調節して使用してください。スプリング式のストッパーが内蔵されておりますので、調節が楽に行えます。ストラップを締めるには、ストラップの開いている方を引き下ろしてください。緩める場合には、ストッパーの上部を押して、ストラップを引き上げてください。



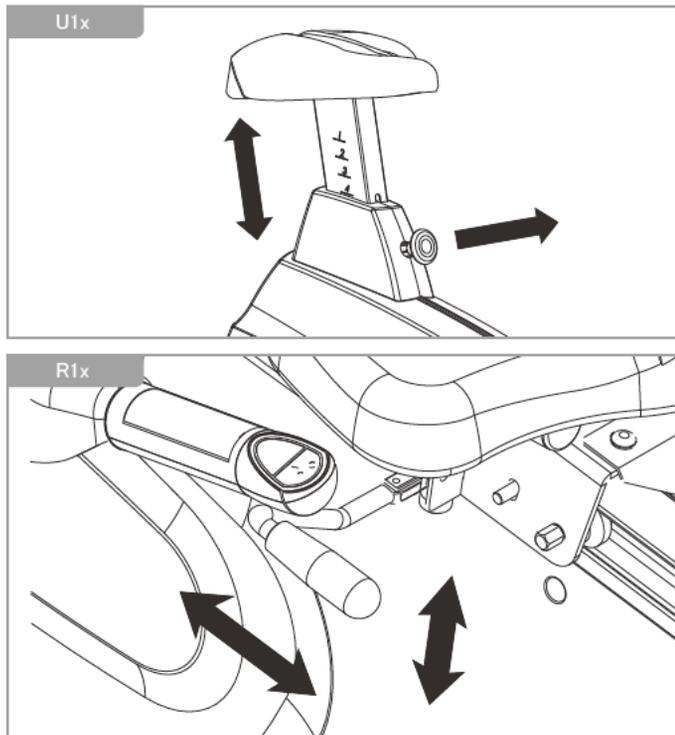
2.5 シートの調節方法

UPRIGHT BIKE U1x

もっとも最適なシートポジションは、U1xに座り、ペダルが一番低い位置にきた際に、膝が少しだけ曲がっている状態です。
もし、シートを上下させる必要がある場合には、シート前方下にあるレバーを引いて、ロックを解除し、シートを上下させてください。レバーを戻し、ロックがかかっている事を確認して、再度、ポジションを確認してください。
必要に応じて、上記調節を繰り返してください。

RECLINENT BIKE R1x

もっとも最適なシートポジションは、R1xに座り、ペダルが体から一番遠い位置にきた際に、膝が少しだけ曲がっている状態です。
もし、シートを動かす必要がある場合には、シート右下にあるレバーを引いて、ロックを解除し、シートを前後させてください。レバーを戻し、ロックがかかっている事を確認して、再度、ポジションを確認してください。
必要に応じて、上記調節を繰り返してください。

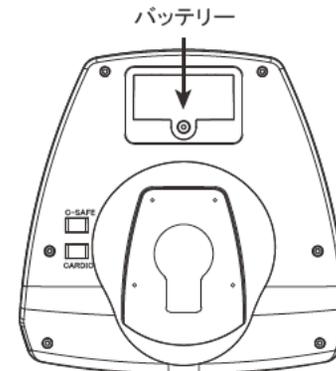


2.6 自家発電

本機は、ユーザーがペダルを漕ぐことにより、電源が入る自家発電式のマシンになります。最低、毎分30回転のスピードでペダルを漕がないと、ディスプレイは消えてしまいます。しかし、バッテリーを内蔵させることによって、最低回転数以下のペダリングでも約30秒間、トレーニングデータを保存することができます。

バッテリーの交換と注意

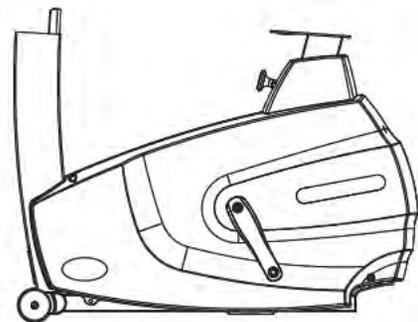
バッテリーは長期間使用できるように設計されておりますが、もし交換を必要と判断されました際には、弊社までご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。
バッテリー内部には、環境に有害な物質が内部に含まれております。お住まいの自治体の定められた規則に従い、適切な処分を行ってください。



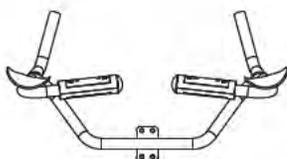
2.7 本体の開封

本製品は下記のような状態で梱包されております。

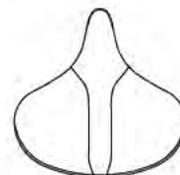
U1x Upright Bike



(A)



(D)



(G)



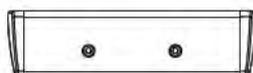
(B)



(E)

工具セット

(H)



(C)



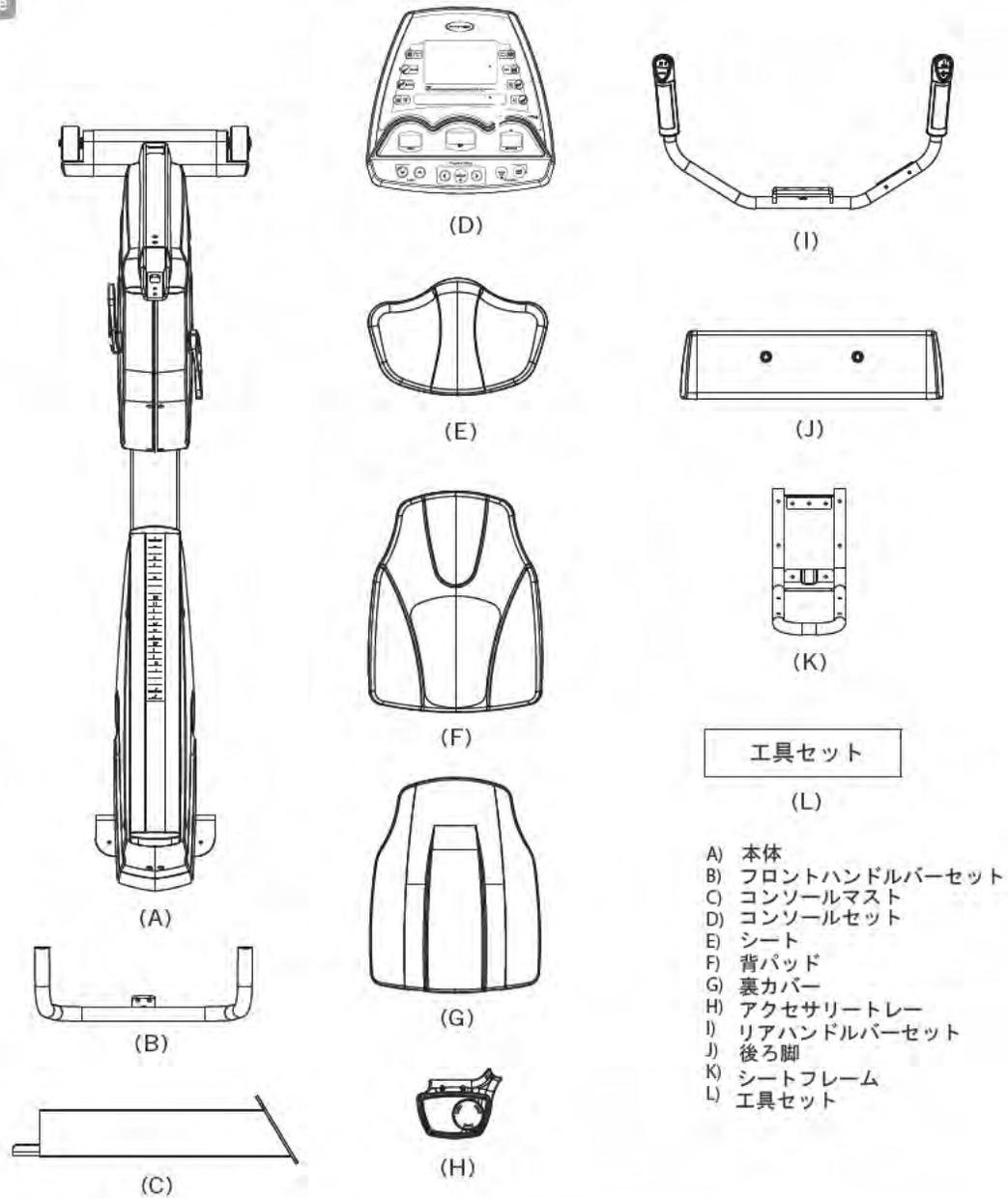
(F)

- A) 本体
- B) コンソールマスト
- C) 後ろ脚
- D) ハンドルバーセット
- E) アクセサリートレー
- F) コンソールセット (別梱包)
- G) シート
- H) 工具セット

2.7 本体の開封

本製品は下記のような状態で梱包されております。

R1x Recumbent Bike

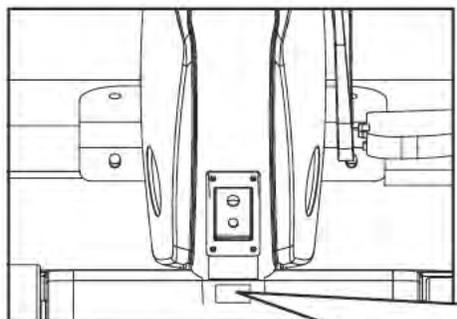


- 工具セット
(L)
- A) 本体
 - B) フロントハンドルバーセット
 - C) コンソールマスト
 - D) コンソールセット
 - E) シート
 - F) 背パッド
 - G) 裏カバー
 - H) アクセサリートレイ
 - I) リアハンドルバーセット
 - J) 後ろ脚
 - K) シートフレーム
 - L) 工具セット

3.1 シリアルNo.の貼り付け位置

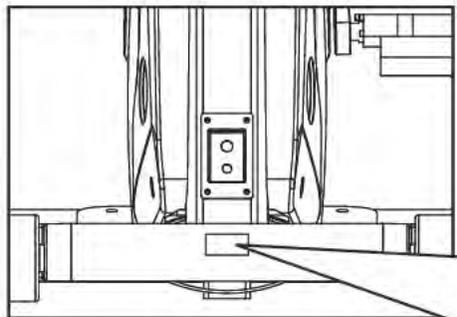
本製品は下図に示した位置にシリアルNo.が貼り付けられています。

RECUMBENT BIKE R1x



SERIAL # PLACEMENT

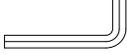
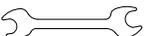
UPRIGHT BIKE U1x



SERIAL # PLACEMENT

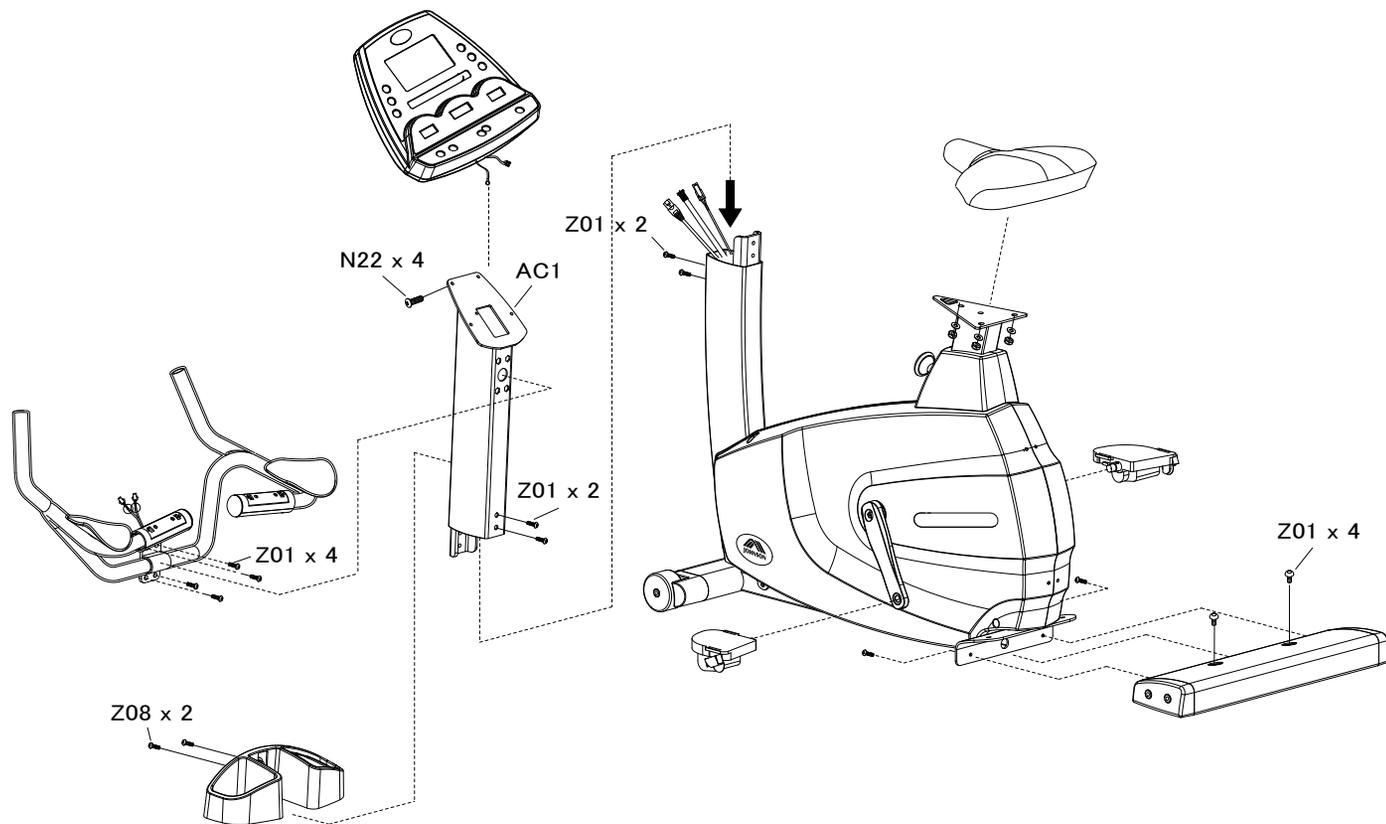
4.1 付属ネジ、工具一覧

UPRIGHT BIKE U1x

パーツNo.	名称	数量		パーツ袋	組み立て 手順
Z01	ボタンヘッドネジ (M8 × 20L)	4		イエロー	ステップ 1
Z01	ボタンヘッドネジ (M8 × 20L)	4		オレンジ	ステップ 3
Z01	ボタンヘッドネジ (M8 × 20L)	4		ブルー	ステップ 4
Z08	ボタンヘッドネジ (M5 × 25L)	2		ピンク	
Z31	#6 六角レンチ (5mm)	1		パープル	
Z32	スパナ (#13 / #15)	1		パープル	
Z33	プラスドライバー (6 × 130L)	1		パープル	
Z34	スパナ (#15x#17-325L)	1		パープル	
Z35	六角レンチ (3mm, 55L)	1		パープル	

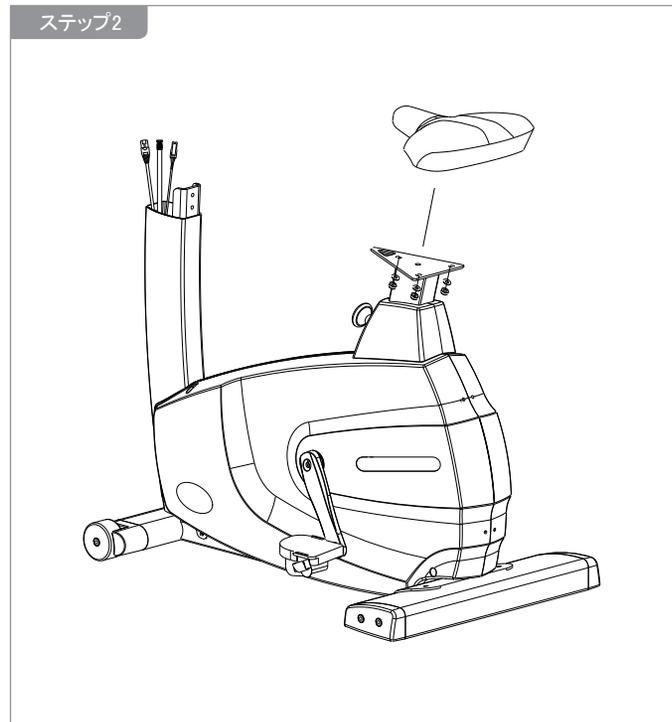
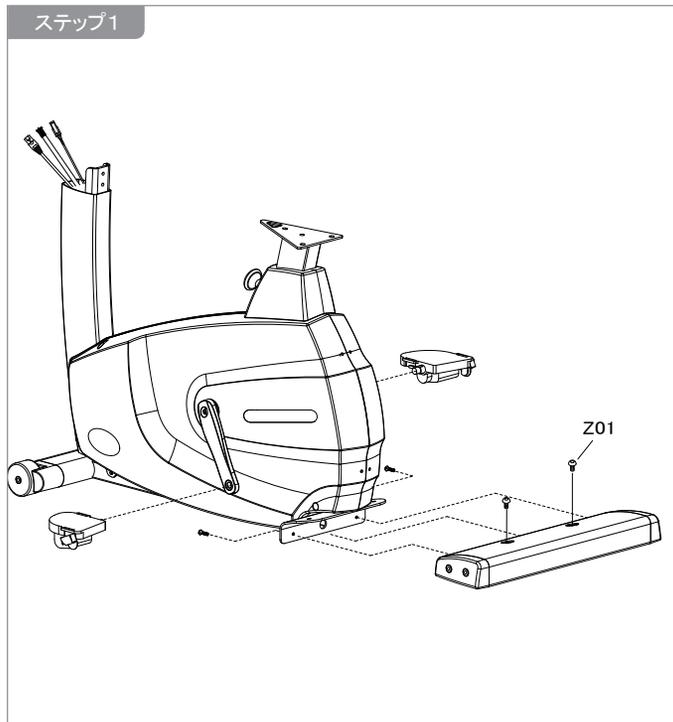
4.2 組み立て手順

UPRIGHT BIKE U1x(展開図)



4.2 組み立て手順

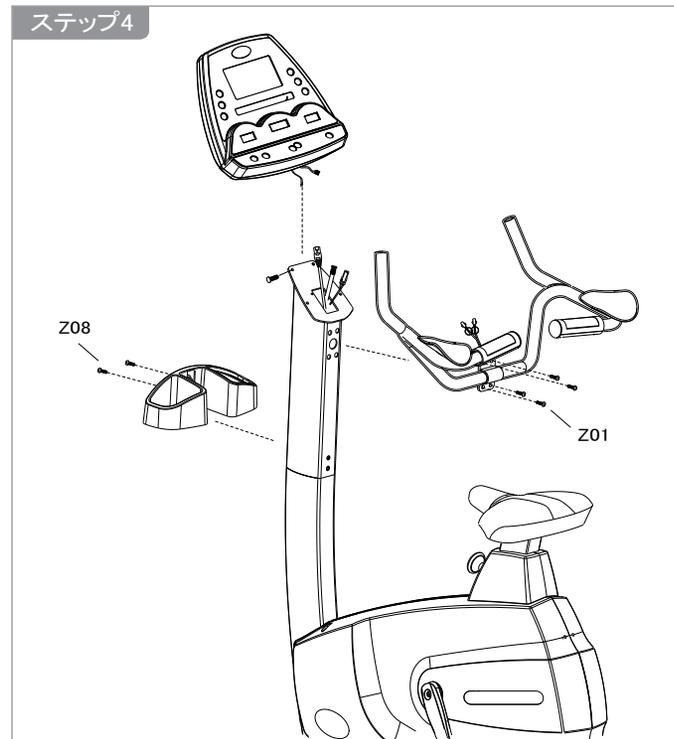
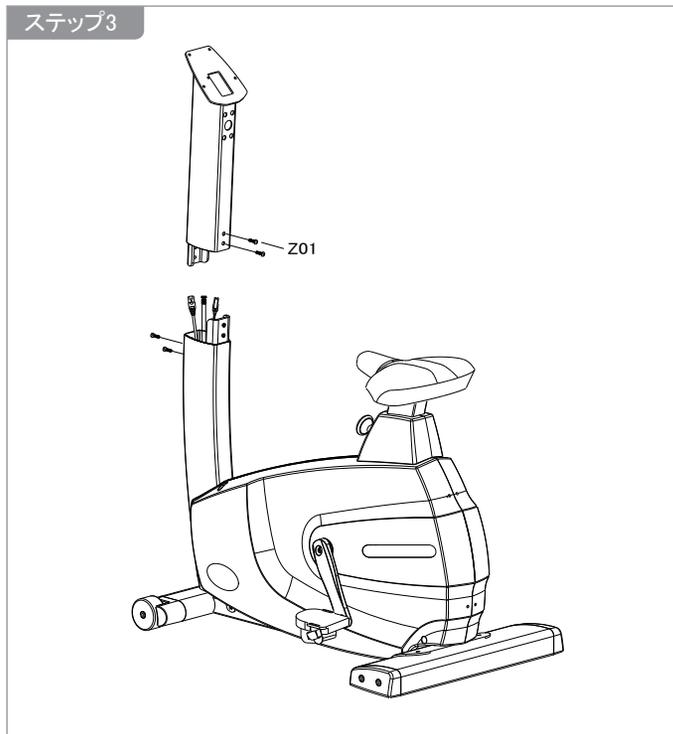
UPRIGHT BIKE U1x



※シートポストにシートを取り付ける際は、予めポストに留められているナットをはずして、再度、取り付けに利用してください。

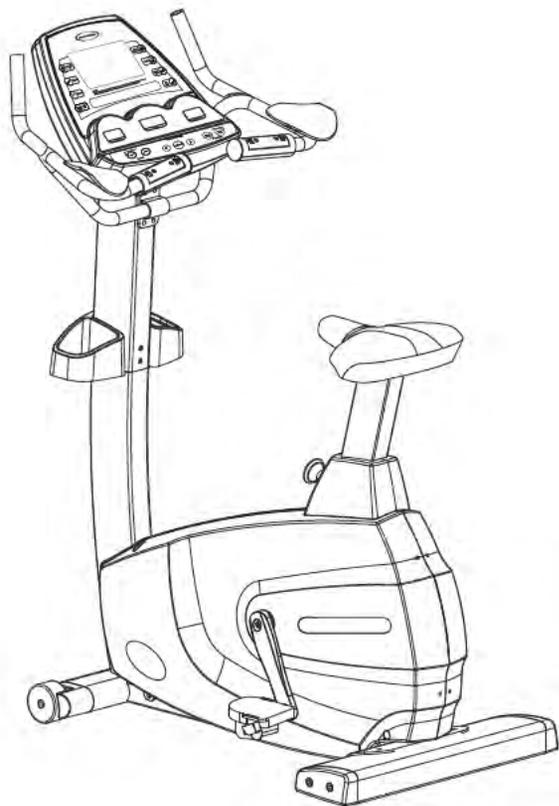
4.2 組み立て手順

UPRIGHT BIKE U1x



4.2 組み立て手順

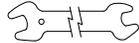
UPRIGHT BIKE U1x(完成図)



オプションTVを付けた場合

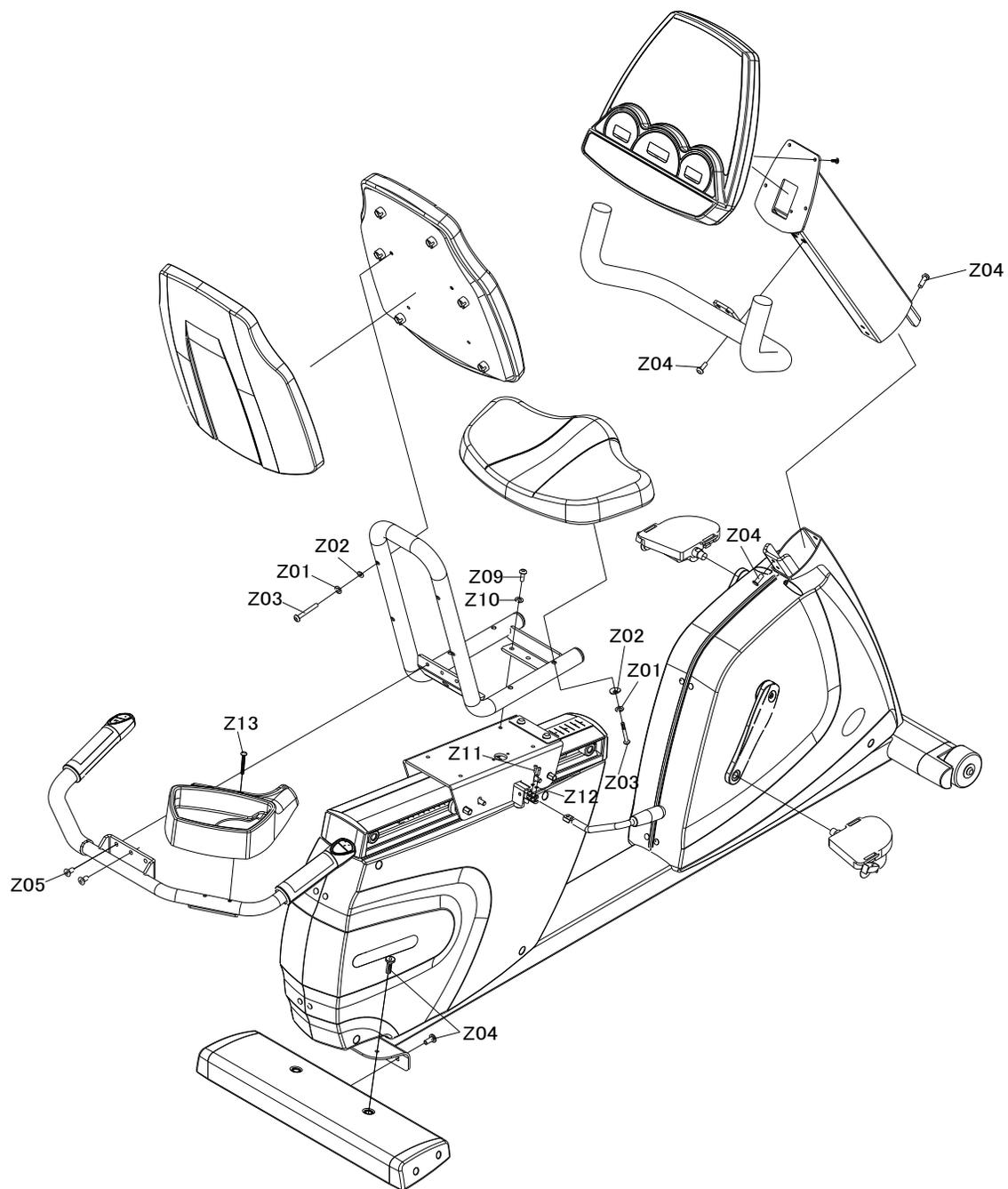
4.3 付属ネジ、工具一覧

RECUMBENT BIKE R1x

パーツNo.	名称	数量		パーツ袋	組み立て 手順
Z01	スプリングワッシャー	8		ホワイト	ステップ4
Z02	ウェーブワッシャー	8		ホワイト	
Z03	ソケットボタンヘッドネジ (緩み止め付)	8		ホワイト	
Z13	ボタンヘッド+ネジ	2		ホワイト	
Z04	ソケットローヘッドネジ (緩み止め付)	4		イエロー	ステップ1
Z05	ソケットフラットヘッドネジ	3		レッド	ステップ3
Z04	ソケットローヘッドネジ (緩み止め付)	4		ブルー	ステップ6
Z04	ソケットローヘッドネジ (緩み止め付)	4		オレンジ	ステップ5
Z09	ソケットボタンヘッドネジ (緩み止め付)	4		ブラック	ステップ2
Z10	スプリングワッシャー	4		ブラック	
Z11	ソケットヘッドネジ	2		ブラック	
Z12	スプリングワッシャー	2		ブラック	
Z31	レンチ (#15 / #17)	1		パープル	
Z32	#5 六角レンチ	1		パープル	
Z33	#4 六角レンチ	1		パープル	
Z34	+ドライバー	1		パープル	
Z35	#5 六角レンチ	1		パープル	

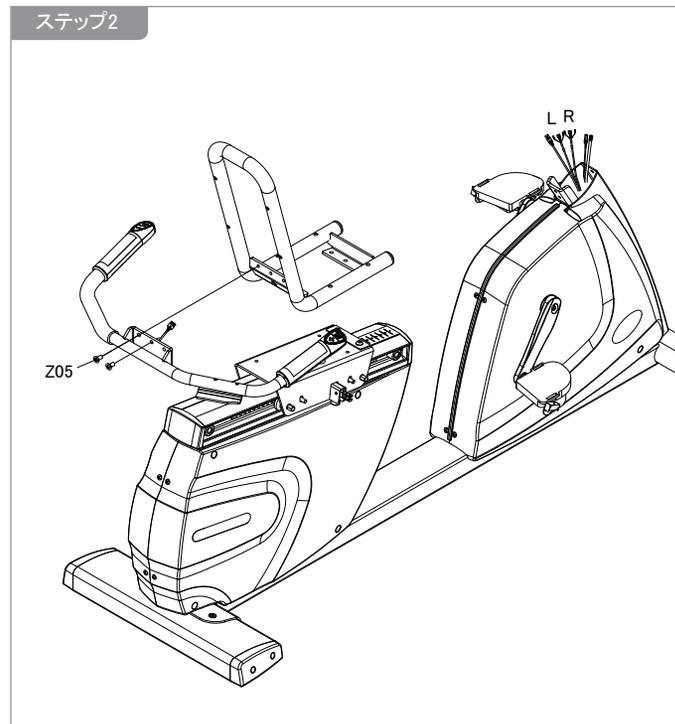
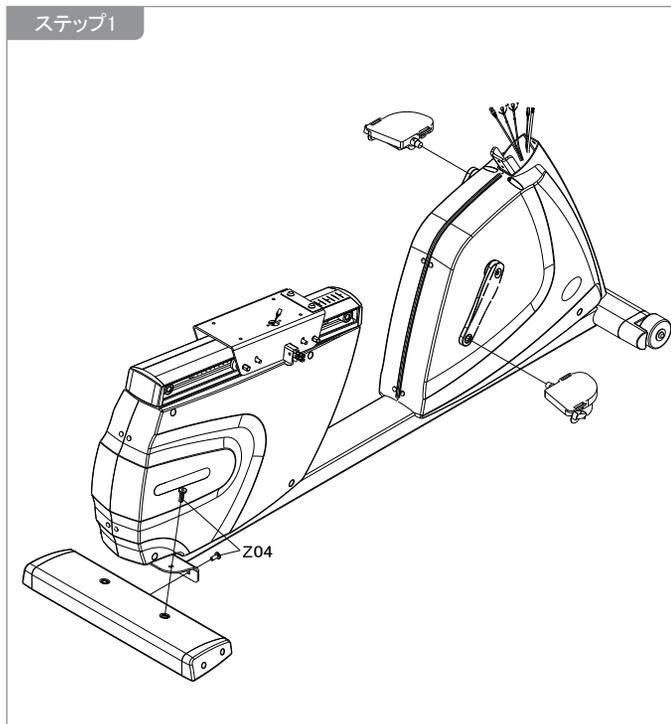
4.4 組み立て手順

RECUMBENT BIKE R1x(展開図)



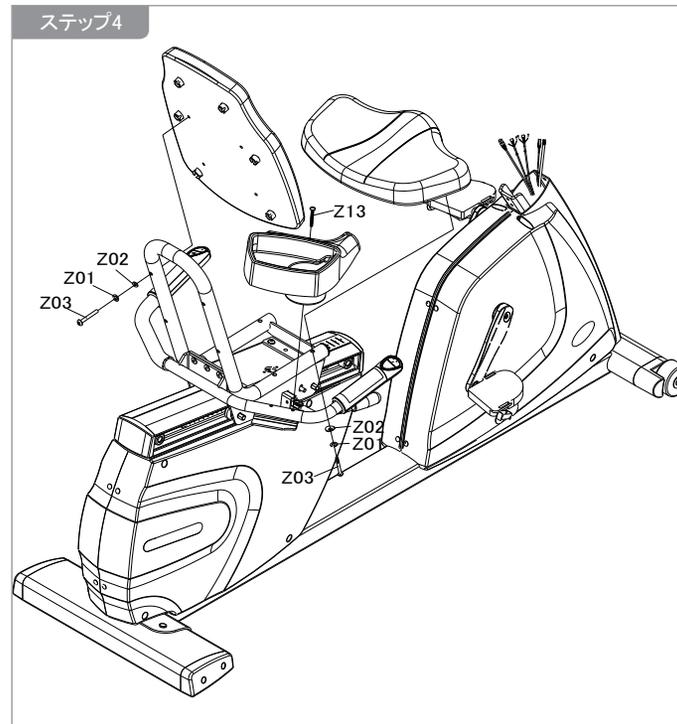
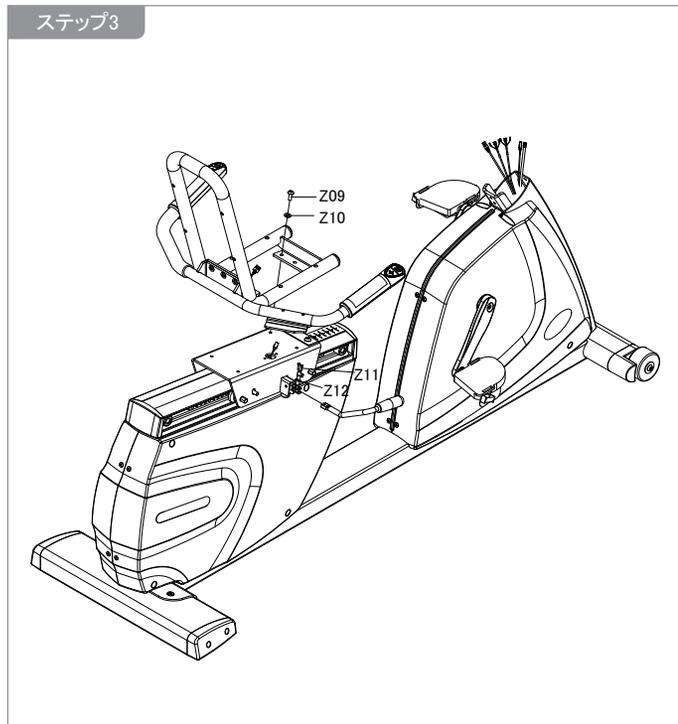
4.4 組み立て手順

RECUMBENT BIKE R1x



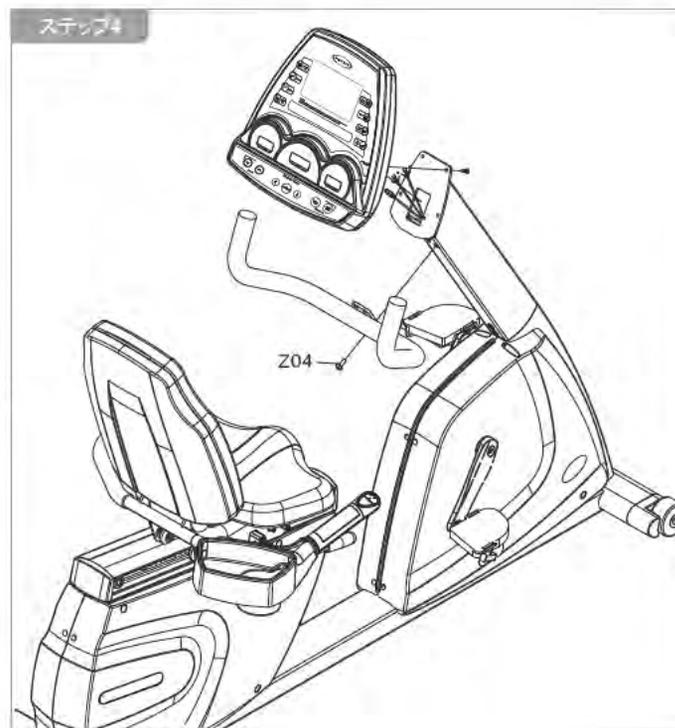
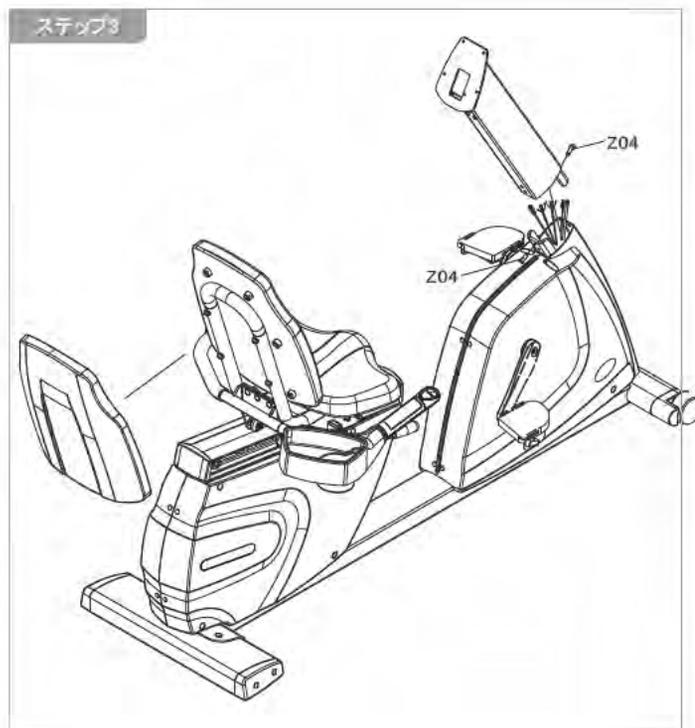
4.4 組み立て手順

RECUMBENT BIKE R1x



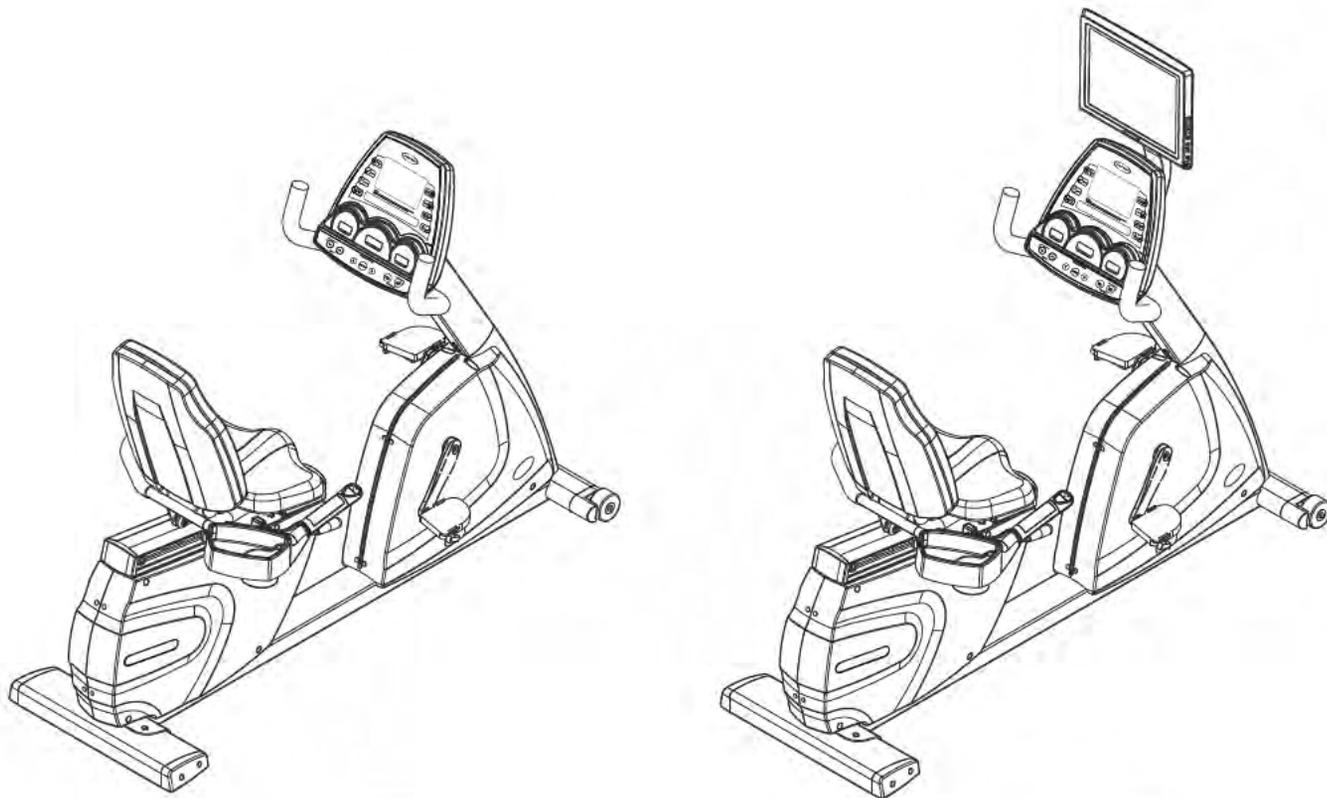
4.4 組み立て手順

RECUMBENT BIKE R1x



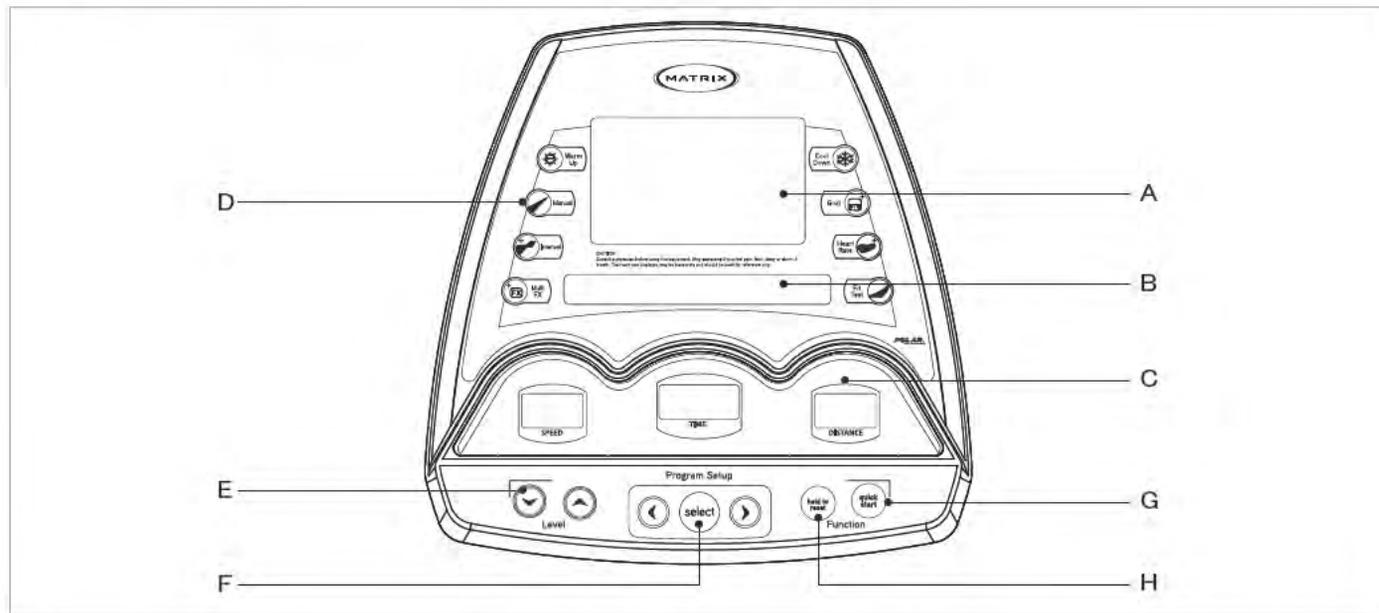
4.4 組み立て手順

RECUMBENT BIKE R1x(完成図)



オプションTVを付けた場合

5.1 コンソールの説明

**A.ワークアウトプロフィール**

ワークアウトがパネルに表示される、三角の形はワークアウト中の強度レベルを指しています。

B.インストラクション(説明パネル)

ワークアウトのセットアップ方法をステップバイステップで説明します。

C.インフォメーション表示パネル

ワークアウト中に次の3つの項目を表示します:スピード、時間、距離

D.プログラムプラスキー

様々なワークアウトプログラムを選択できます。ボタンに「+」ついているプログラムは、追加のプログラムを含んでいます。追加のプログラムを選択する場合はこのボタンを2度押します。

E.レベル調節↑↓キー

ワークアウト中のレベル調整をします。

F.右/左←→調節キー

セレクトの隣にあります。この矢印はLCDの表示パネルの表示される、体重(weight)、年齢(age)、心拍数(heart rate)、強度(intensity level)などを選択する場合に使用します。

G.クイックスタート

クイックスタートはワークアウトをすぐに始められます。

H.リセット(一時停止)

一時停止:ワークアウト中にプログラムを一時停止する場合は、このリセットボタンを押して下さい。プログラムを30秒間一時停止します。スタートボタンを押し、ワークアウトを再開します。
リセット:リセットをする場合はこのボタンを三秒間長押しします。

5.2 表示項目と数値

以下の表はデフォルト設定 (DEFAULT・初期設定) での「ワークアウトプロファイル」
に表示される数値です。
ワークアウトを開始する前に各プログラムごとに違う数値が表示されます。

項目	初期値	最小値	最大値	単位
TIME(時間)	20	5	99	分
LEVEL(レベル)	1	1	20	-
WEIGHT(体重)	68	20	180	Kg
AGE(年齢)	30	10	90	歳
DISTANCE(距離)	5	1	80	Km
CALORIES(カロリー)	500	50	5000	Cal
WATTS(ワット)	150	50	350	Watt
HEART RATE(心拍数)	-	52	200	拍
GENDER(性別)	MALE(男)	MALE(男)	FEMALE(女)	

6.1 プログラム概要

プログラム名		概要	初期設定 時間	入力 項目
QUICK START クイックスタート		QUICK START(クイックスタート)は全てのセットアップの設定を飛ばし直ぐにワークアウトが始められます。	なし	なし
WARM UP ウォームアップ		WARM UP(ウォームアップ)は低い強度で心拍数を上げていくためのプログラムです。一番低い心拍数レベルからターゲット心拍数まで持っていく筋肉や血の循環を良くし、エクササイズの「ウォームアップ」を行えます。	なし	時間
COOL DOWN クールダウン		COOL DOWN(クールダウン)は強度が低く、心拍数を正常にもっていくプログラムです。ワークアウト終了時にとても効果的です。	なし	時間
MANUAL マニュアル		MANUAL(マニュアル)は、利用者制御のプログラムで、負荷を変更しない限り設定レベルのままになります。	20分	時間 体重
INTERVAL+ インターバル	HILL INTERVAL ヒル インターバル	INTERVAL(インターバル)は、運動のインターバルとリカバリー インターバルを一定に交互に行います。心臓血管系を増強する効果的な運動です。	20分	レベル 時間 体重
	RANDOM HILL ランダムヒル	INTERVAL(インターバル)は、運動のインターバルとリカバリー インターバルを不定期で交互に行います。	20分	時間 体重
MULTI FX+ マルチFx	CONSTANT WATTS 一定ワット	CONSTANT WATTS(一定ワット)は、設定された運動レベルでエクササイズできるようにするプログラムです。ペダルの速度(RPM)を速くすると負荷は減り、ペダルの速度を遅くすると負荷が増します。	20分	ワット 時間 体重
	RANDOM ランダム	プログラム内容はCONSTANT WATTSと同じで強度レベルが不定期パターンで行われます。	20分	レベル 時間 体重

6.1 プログラム概要

プログラム名	概要		初期設定時間	入力項目
GOAL+ ゴール	TIME GOAL タイム ゴール	TIME GOAL(タイムゴール)は目標ワークアウト時間をゴールと設定します。設定した時間に達成した時点でクールダウンプログラムに移り終了します。	20分	時間 体重
	DISTANCE GOAL 距離 ゴール	DISTANCE GOAL(ディスタンスゴール)は目標ワークアウト距離を設定します。設定した距離のワークアウト終了した時点でクールダウンプログラムに移り終了します。	なし	距離 体重
	CALORIES GOAL カロリー ゴール	CALORIES GOAL(カロリーゴール)は目標燃焼カロリーを設定します。設定したカロリーを燃焼した時点でクールダウンプログラムに移り終了します。	なし	カロリー 体重
HEART RATE+ 心拍数	TARGET HR 目標 心拍数	このプログラムは、ユーザーの心拍数を高く保つ激しいプログラムで、心肺持久力強化とカロリー燃焼を促進します。ユーザーはプログラムの間、心拍検知グリップを握っているか、心拍計測ストラップを胸に着ける必要があります。 このプログラムは、ユーザーの心拍数が最大心拍数の80%を保つ様に自動的に負荷を調節します	20分	年齢 心拍数 時間 体重
	WEIGHT LOSS 体重減量	このプログラムは、比較的低い負荷レベルで使用されます。蓄積された身体の脂肪に的を絞ったプログラムです。プログラムの間、心拍検知グリップを握っているか、心拍計測ストラップを胸に着ける必要があります。このプログラムは、ユーザーの心拍数が最大心拍数の60%を保つ様に自動的に負荷を調節します	20分	年齢 心拍数 時間 体重
FIT TEST 体力テスト	FIT TESTはユーザーの耐久力をテストします。		12分	性別 年齢 レベル 体重

6.2 プログラムの選択

各プログラムはそれぞれの操作方法によって開始します。

各プログラムのステップを参考にして下さい。

- ①バイクを漕ぎます。
- ②各プログラムキーを押し、右左矢印キーを使って希望のプログラムを選択します。選択したプログラムは画面上に表示されます。
- ③右左矢印キーを使って数値を入力します。数値は表示されます。
- ④全てのステップはセレクトキーを押して決定します。

プログラムプラス (PROGRAM PLUS) は「+」マークのついたプログラムキーのことを指します。これは、1つのプログラムの中に複数のプログラムを含んでいる事を意味しております。キーを何度か押すことにより、プログラムを呼び出し、選択することが出来ます。プログラムの呼び出しは、左右の矢印キーを使用しても行えます。

6.3 プログラムの詳細

■クイックスタート (QUICK START)

クイックスタートキーを押すと、表示パネルに「3.2.1.GO！」というサインが現れワークアウトを開始します。ワークアウト強度が初期設定のレベルから始まり、0分からカウントアップされます。

■ウォームアップ (WARM UP)

- (1)ウォームアップ (WARM UP) キーを押します。
- (2)SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しセレクトを押します。
- (3)スタートキーをおしてウォームアップを開始します。

■クールダウン (COOL DOWN)

- (1)クールダウン (COOL DOWN) キーを押します。
- (2)SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しセレクトを押します。
- (3)スタート (START) キーをおしてクールダウンを開始します。

■マニュアル (MANUAL)

- (1)マニュアル (MANUAL) キーを押します。
- (2)SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しセレクトを押します。
- (3)SELECT WEIGHTという表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しセレクトを押します。
- (4)スタート (START) キーをおしてウォームアップを開始します。

6.3 プログラムの詳細

INTERVAL + (インターバル): 2つのプログラムを含みます。

■ヒルインターバル(HILL INTERVAL)

- (1)INTERVAL+ キーを項目が表示されるまで押します。HILL INTERVALが表示されたらセレクトを押します。
- (2)SELECT LEVELという表示が出たら右左矢印サインでレベルを選択しセレクトを押します。
- (3)SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しセレクトを押します。
- (4)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しセレクトを押します。
- (5)スタート(START)キーを押してウォームアップを開始します。

■ランダムヒル(RANDOM HILL)

- (1)INTERVAL+ キーを項目が表示されるまで押します。RANDOM HILLが表示されたらセレクトを押します。
- (2)SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しセレクトを押します。
- (3)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しセレクトを押します。
- (4)スタート(START)キーを押してウォームアップを開始します。

MULTI FX + (マルチFX) 2つのプログラムを含みます。

■一定ワット(CONSTANT WATT)

- (1)MULTI FX+キーを項目が表示されるまで押します。CONSTANT WATTが表示されたらセレクトを押します。
- (2)SELECT WATTという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しセレクトを押します。
- (3)SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しセレクトを押します。
- (4)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しセレクトを押します。
- (5)スタート(START)キーを押してワークアウトを開始します。

■ランダム(RANDOM)

- (1)MULTI FX+キーを項目が表示されるまで押します。RANDOMが表示されたらセレクトを押します。
- (2)SELECT LEVELという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しセレクトを押します。
- (3)SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインで時間を選択しセレクトを押します。
- (4)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しセレクトを押します。
- (5)スタート(START)キーを押してワークアウトを開始します。

GOAL + (ゴール)3つのプログラムを含みます。

■タイムゴール(TIME GOAL)

- (1)GOAL+キーを項目が表示されるまで押します。TIME GOALが表示されたらセレクトを押します。
- (2)SELECT TIMEという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しセレクトを押します。
- (3)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しセレクトを押します。
- (4)スタート(START)キーを押してワークアウトを開始します。

■距離ゴール(DISTANCE GOAL)

- (1)GOAL+キーを何度か押します。DISTANCE GOALが表示されたらセレクトを押します。
- (2)SELECT DISTANCEという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しセレクトを押します。
- (3)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しセレクトを押します。
- (4)スタート(START)キーを押してワークアウトを開始します。

■カロリーゴール(CALORIES GOAL)

- (1)GOAL+キーを何度か押します。CALORIES GOALが表示されたらセレクトを押します。
- (2)SELECT CALORIESという表示が出たら右左矢印サインでワット数を選択しセレクトを押します。
- (3)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しセレクトを押します。
- (4)スタート(START)キーを押してワークアウトを開始します。

6.3 プログラムの詳細

HEART RATE + (心拍数プログラム)2つのプログラムを含みます。

■TARGET HR / WEIGH LOSS

- (1)HEART RATE+キーを何度か押し,TARGET HRかWEIGHT LOSSを選択し、SELECTを押します。
- (2)SELECT HRという表示が出たら右左矢印サインで心拍数数値を選択しSELECTを押します。
- (3)SELECT TIMEをいう表示が出たら右左矢印サインで時間を設定しSELECTを押します。
- (4)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (5)STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

FIT TEST(フィットテスト)

- (1)SELECT GENDERという表示が出たら右左矢印サインで性別を選択しSELECTを押します。
- (2)SELECT AGEをいう表示が出たら右左矢印サインで年齢を設定しSELECTを押します。
- (3)SELECT LEVELをいう表示が出たら右左矢印サインでレベルを設定しSELECTを押します。
- (4)SELECT WEIGHTをいう表示が出たら右左矢印サインで体重を設定しSELECTを押します。
- (5)STARTキーをおしてワークアウトを開始します。

スコアを以下のフィットテストの結果と照らし合わせて、参考にして下さい。

男性結果		VO2Maxと年齢により算出				
年齢	もっと頑張りましたよ	頑張りましたよ	平均的	良い	大変良い	素晴らしい
15 - 19	< 35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20 - 29	< 33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30 - 39	< 31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4
40 - 49	< 30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	> 48.0
50 - 59	< 26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	> 45.3
60 +	< 20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	> 44.2

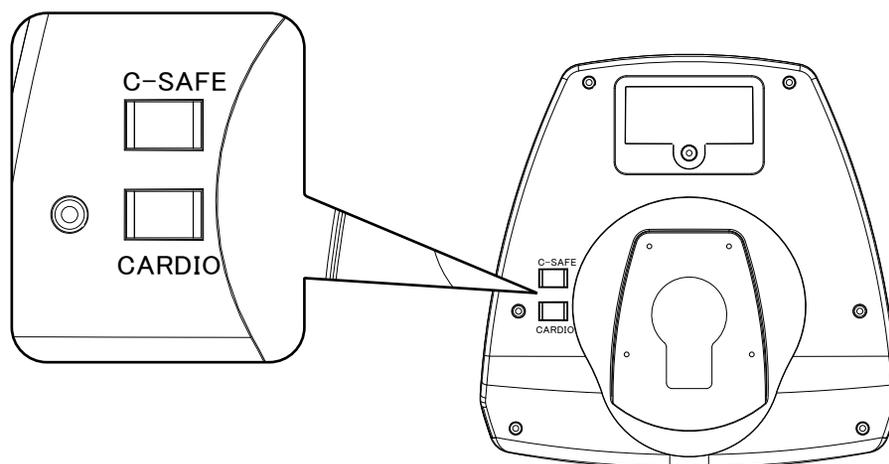
女性結果		VO2Maxと年齢により算出				
年齢	もっと頑張りましたよ	頑張りましたよ	平均的	良い	大変良い	素晴らしい
15 - 19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20 - 29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30 - 39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40 - 49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50 - 59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60 +	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

7.1 フィットネス ネットワークの使用

U1x/R1x両機共に、コンソール裏に2つのポートが付属しております。
このポートを使用して、弊社が提供するFitLinxx(R)のようなフィットネスエンターテイメント、及び、フィットネスネットワークにアクセスする事が可能です。

ポートはコンソールの裏側に設置されております。
C-SAFEポートは、使用者の統計データをフィットネスネットワークのデータベースに送信することが可能です。
CARDIOポートは、Cardio Theater(R)やBroadcastVisionTMのようなエンターテイメントプロトコルと同じ機能を持ちます。

※このページの機能に関しましては、現在、日本ではお使いいただくことができません。
予めご了承いただけますよう、お願い申し上げます。



7.2 エンジニアモード

エンジニアモードでは、マシンの所有者様が、自社、ご自身のご利用や施設に合わせて、マシンをカスタマイズすることができます。詳細は、順を追って、ご説明いたします。

始めに、レベルの▲キーと▼キーを同時に長押ししてください。
“MANAGER MENU”とディスプレイに表示されれば完了です。

- 1) 変更したい項目をレベルの▲▼キー、もしくは、SELECTの左右のキーでスクロールして画面に表示させてください。
 - 2) 上記で選びたい項目を表示させたら、SELECTキーで、選択します。
 - 3) レベルの▲▼キー、もしくは、SELECTの左右のキーで数値を変更します。
 - 4) QUICK STARTキーで決定します。“SETTING SAVED”という表示がディスプレイに表示され、完了です。
- 設定を保存しないで、マネージャーモードを終了させる場合には、RESETキーを5秒間長押しするか、何もキーを押さないと、自動的に元の画面に戻ります。

	項目	初期値	最小値	最大値	単位	刻み	詳細
P0	最大時間	99	20	99	分	1	施設の混み具合に合わせて、各プログラムにおける最大稼働時間を設定することができます。10-99分の間で、変更可能です。
P1	初期時間	20	5	99	分	1	各プログラムの初期設定時間をセットできます。
P2	初期レベル	1	1	10	ナシ	1	各プログラムの初期設定レベルをセットできます。
P3	最高レベル	20	1	20	ナシ	1	全てのプログラムにおける最高レベルを設定できます。
P4	初期体重	68	34	182	kg	kg	消費カロリーを計算するための体重の初期設定値をセットできます。 単位もKgとLbを決めてください。 表示されるのは、数字のみです。
P5	初期年齢	30	10	99	歳	1	目標心拍数を計算するための年齢の初期年齢を設定できます。
P6	積算距離	ナシ	0	104,000	km		積算距離は編集できません。数値のみで表示されます。傾斜の▲ボタンと、スピードの▲ボタンを長押しすると、積算距離がリセットされます。最大積算距離が最大値になった際には、数値はリセットされ、“0”に戻ります。

7.2 エンジニアモード

	項目	初期値	最小値	最大値	単位	刻み	詳細
P7	積算時間	—	0	65,000	時間	—	積算時間は編集できません。数値のみで表示されます。最大積算時間が最大値になった際には、数値はリセットされ、“0”に戻ります。
P8	一時停止時間	30	30	180	秒	1	運動中にマシンを一時停止した際に、何秒間、その状態を維持するかを設定します。
P9	モデル設定	EL	—	—	—	—	CB-U1x RB-R1x EL-E1x ST-S1x
P10	言語	英語	—	—	—	—	
P11	ソフトウェアバージョン	—	—	—	—	—	ソフトウェアは編集できません。バージョンのみ表示されます。
P12	単位	イングリッシュ (Mile)	イングリッシュ (Mile)	メトリック (Km)	—	—	この単位は、体重、距離、スピードに反映されます。
P13	エラー履歴	—	—	—	—	—	この項目は編集できません。履歴のみ表示されます。 左右の▲ボタンを同時に長押ししていただくと、履歴をリセットする事が出来ます。
P14	METS	OFF	ON	OFF	—	—	この項目をONにしますと、個々の詳細の数字がディスプレイに表示されます。 OFFにしますと、RPMとMETsの変換数値になり、画面右下に表示されます。
P15	オールリセット	—	—	—	—	—	左右の▲と速度の▲ボタンを同時に長押しすると、初期設定値としてセットしていただいた数値が全て消去されます。

8.1 製品仕様

	U1x	R1x
コンソール		
ディスプレイ	メインディスプレイ: 7インチLCD	
	サブディスプレイ1: スクロールメッセージ(14文字表示)	
	サブディスプレイ2: 3項目表示(スピード、時間、距離)	
ディスプレイ表示内容	時間/距離/カロリー/スピード/レベル/ワット/メッツ/心拍数/プロフィール	
プログラム	マニュアル/インターバル(Hill Interval/Random Hill)/ゴール(時間ゴール/距離ゴール/カロリーゴール)/マルチFx(Constant Watts/Random)	
	心拍(TargetHR/Weight Loss)/フィットテスト/ウォームアップ/クールダウン	
On-the-fly プログラムチェンジ	○	
無線心拍センサー	○	
ハンドグリップ心拍センサー	○	
プログラムワンタッチキー	○	
ワンタッチクイックスタート	○	
一時停止	○	
マルチ言語表示	—	
テクニカルデータ		
レジスタンステクノロジー	JID™ hybrid generator	
レジスタンスレベル	20	
駆動システム	ベルトドライブ	
シート調節	12 段階	25 段階
本体サイズ (L x W x H)	105 x 65 x 131 cm	167 x 68 x 128 cm
製品重量	63.0 kg	85 kg
最大使用者重量	182 kg	
駆動電源	自家発電	
特徴		
ステップスルーデザイン	—	○
ペダル	ワンタッチ式ストラップペダル	
シート	コンフォートデザインシート	コンフォートデザインシート(背パッド付)
アクセサリートレー	○	
エンターテイメント機能		
外部テレビ接続用ブラケット	○	

* 上記仕様は予告なく変更される場合がございます。
予めご了承下さいますよう、お願い申し上げます。



Strong. Smart. Beautiful.