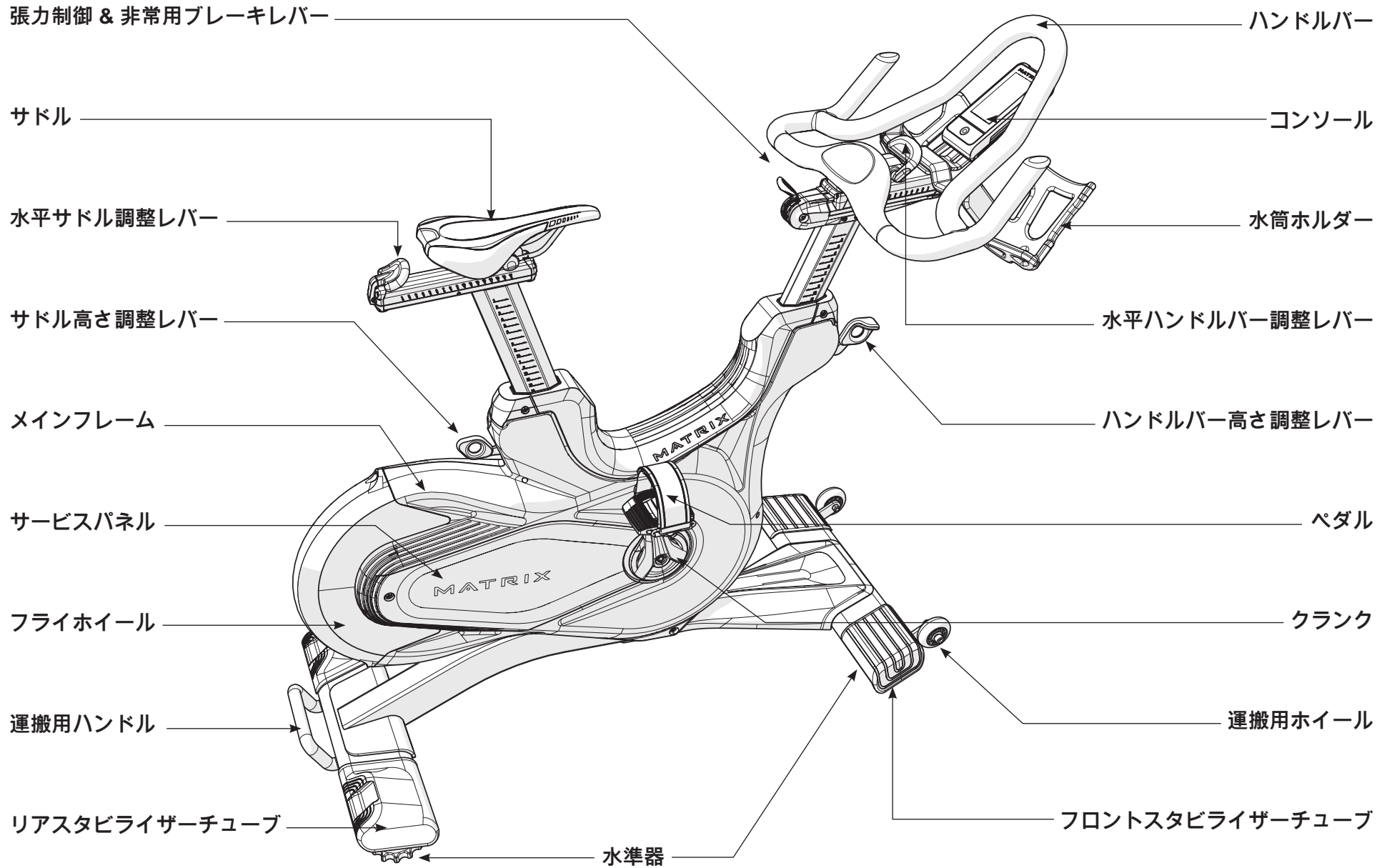


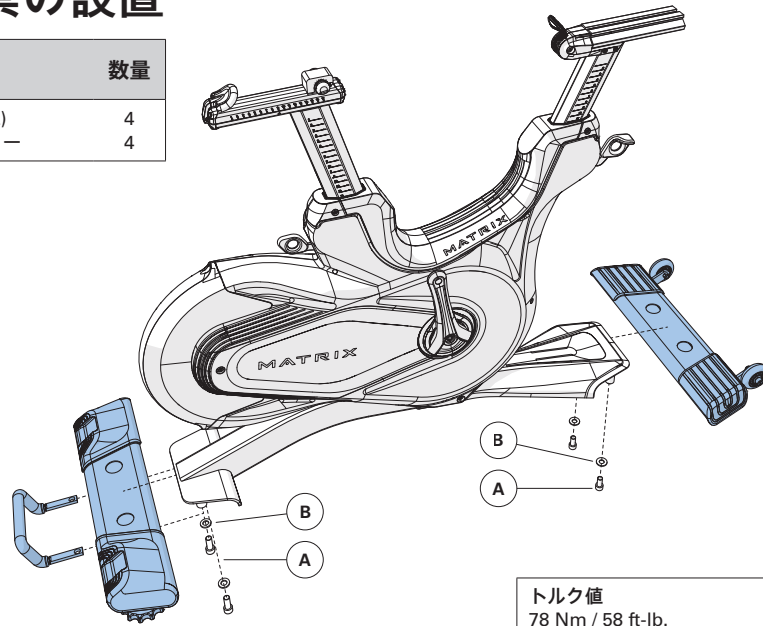


本器具の設置



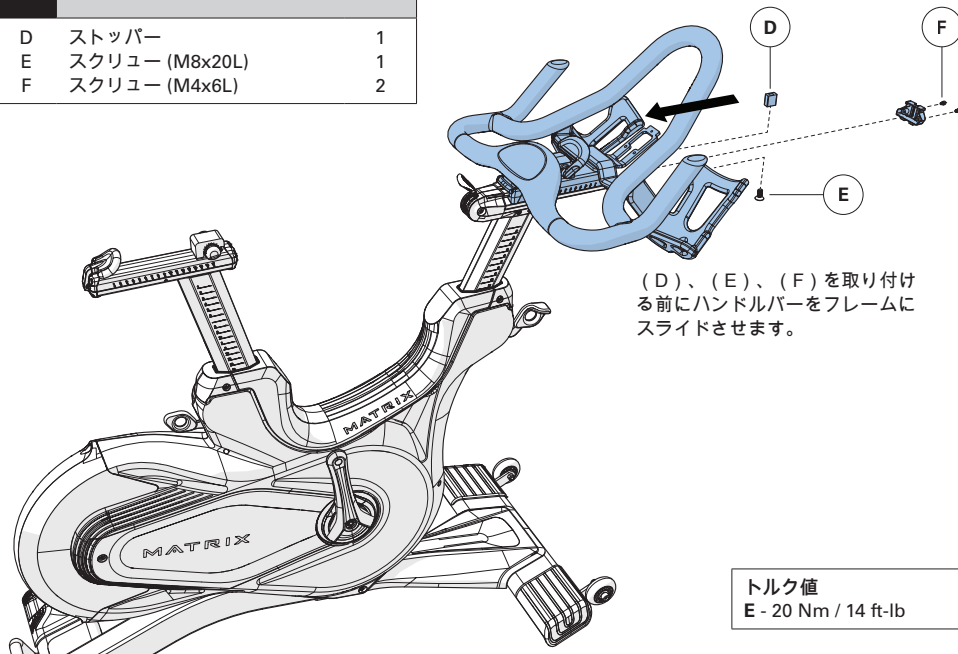
本器具の設置

1	ハードウェア	数量
A	ボルト (M12x25L)	4
B	フラットワッシャー	4



トルク値
78 Nm / 58 ft-lb.

2	ハードウェア	数量
D	ストッパー	1
E	スクリュー (M8x20L)	1
F	スクリュー (M4x6L)	2

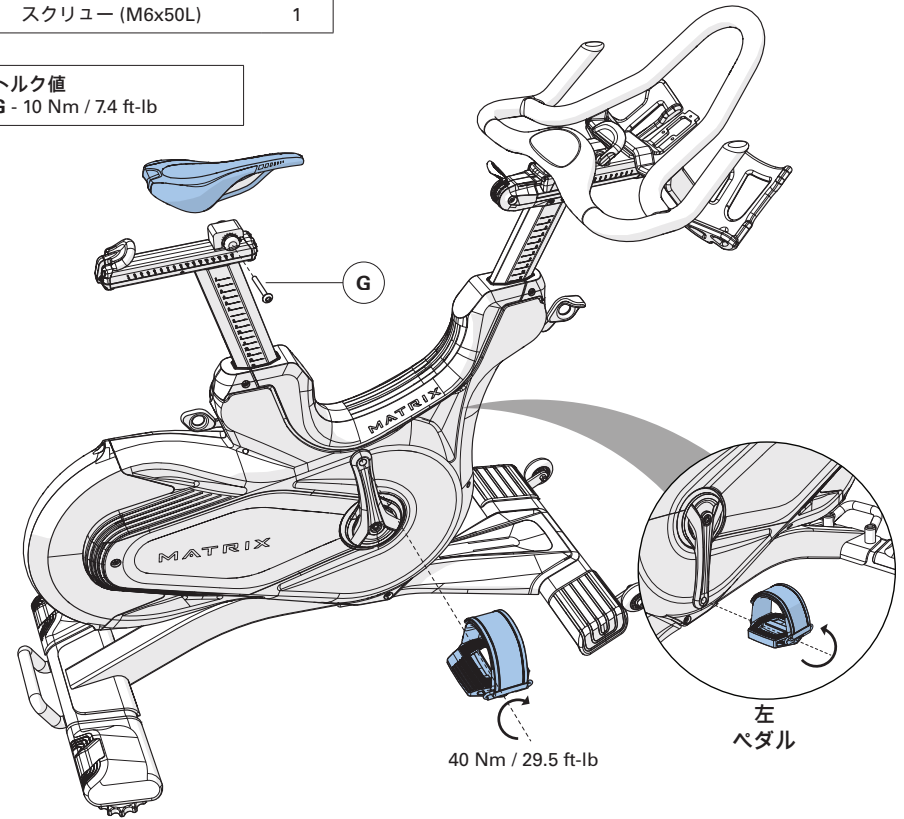


(D)、(E)、(F)を取り付ける前にハンドルバーをフレームにスライドさせます。

トルク値
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	ハードウェア	数量
G	スクリュー (M6x50L)	1

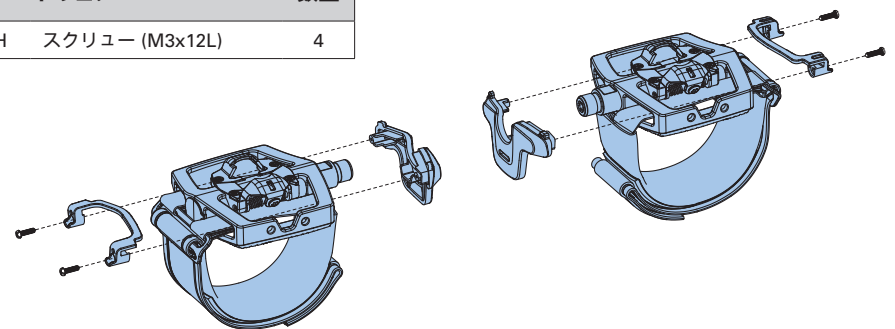
トルク値
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



40 Nm / 29.5 ft-lb

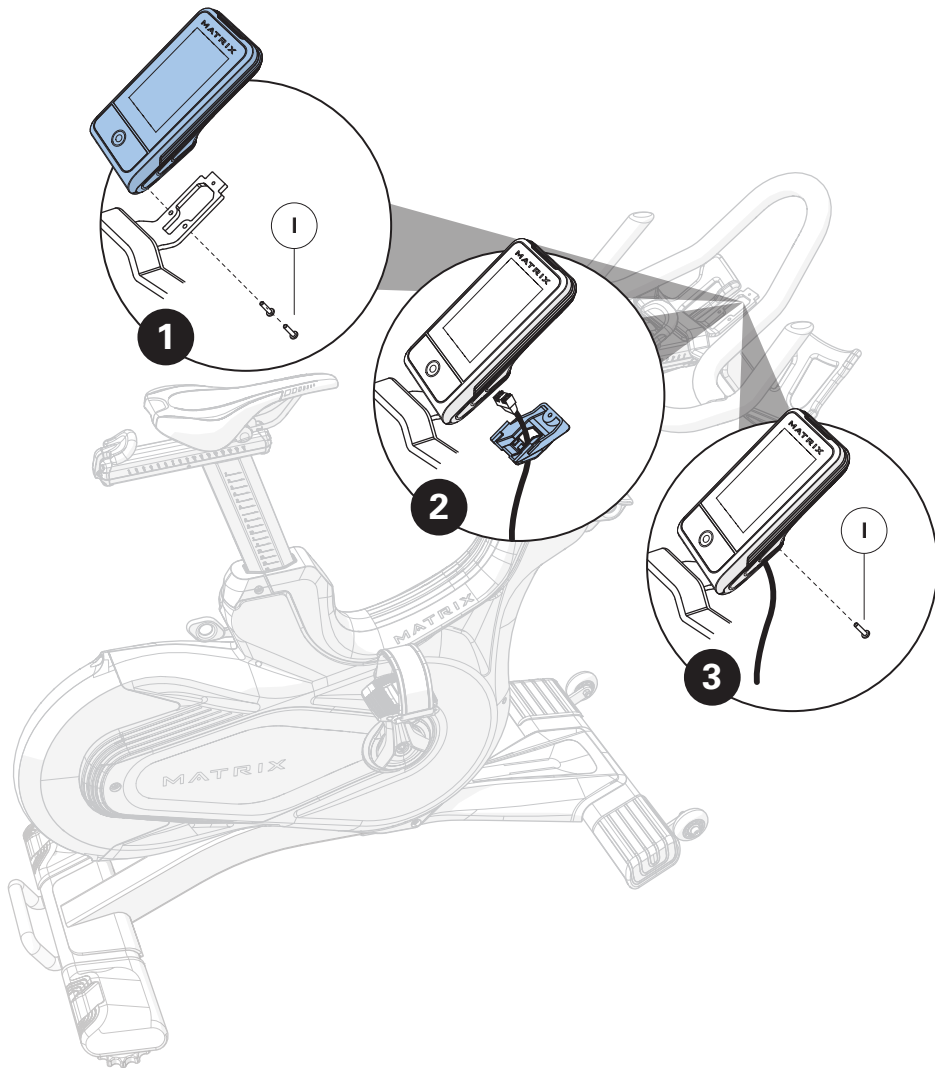
左
ペダル

ハードウェア	数量	
H	スクリュー (M3x12L)	4

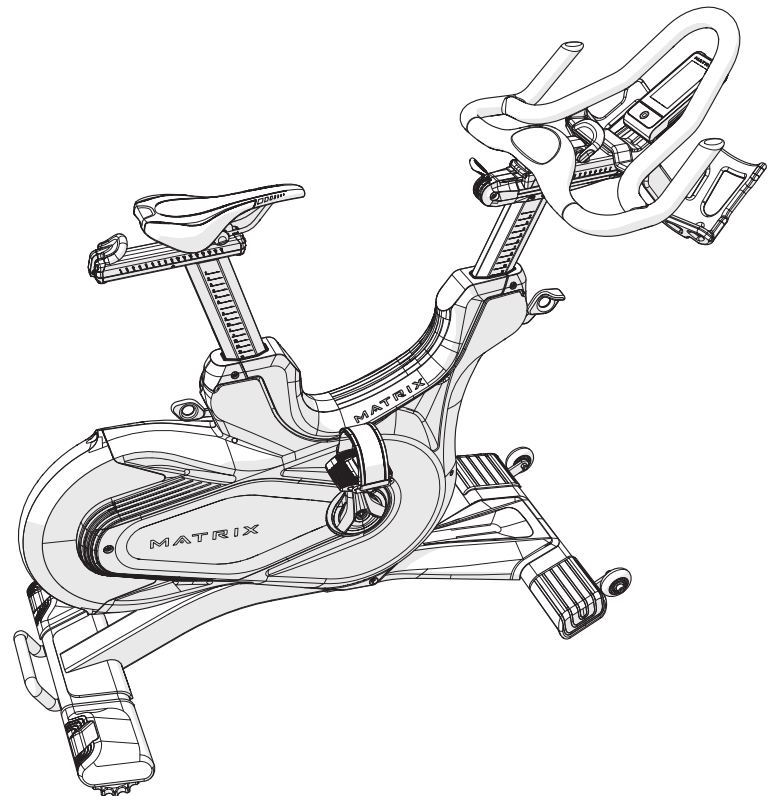


本器具の設置

4	ハードウェア	数量
I	スクリュー (M4x10L)	3



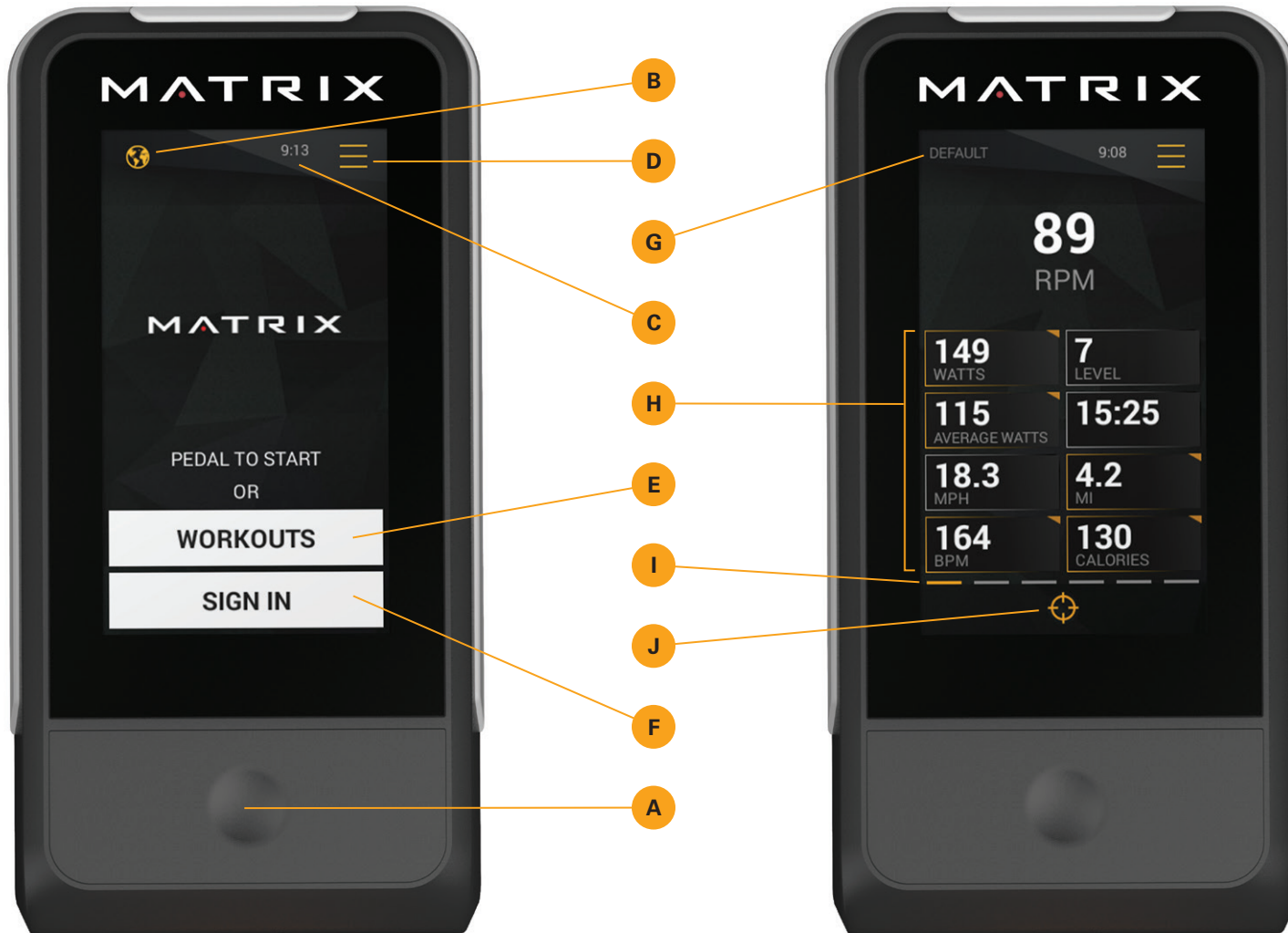
組み立て完了



👉 コンソール操作

ホーム画面

ラン画面 (RPM)





コンソール操作

本 CXP には完全一体化されたタッチスクリーンディスプレイが搭載されています。ワークアウトに必要な情報はすべて画面上で説明されます。インターフェースを是非色々操作してお試しください。

- A) **POWER (電源)** ボタン：押すとディスプレイのスリープ解除/電源オンになります。ディスプレイをスリープさせるには3秒間長押しします。電源を切るには10秒間長押しします。
- B) **言語の選択**
- C) **時計**
- D) **メニュー**：タッチすると、ワークアウトの前または最中に様々な機能にアクセスできます。
- E) **ワークアウト**：タッチすると、様々なターゲットトレーニングオプションまたはプリセットされているワークアウトにアクセスできます。
- F) **サインイン**：XID を使用して、タッチしてサインインしてください (WiFi はオプションのアドオン機能です)。
- G) **現在の画面**：現在表示されている画面を表示します。
- H) **フィードバックウィンドウ**：タイム、RPM、ワット数、平均ワット数、スピード、心拍数 (BPM)、レベル、ペース、距離またはカロリーを表示します。フィードバックは現在の画面に応じて異なります。
- I) **画面の変更**：ディスプレイを左または右にスワイプして、個あるラン画面オプション間で切り替えることができます。または、オレンジ色の三角のあるメートル表示を選択して、目的の画面に直接移動することもできます。
- J) **ターゲットトレーニング画面**：ターゲットトレーニングオプションが設定されている場合、押してターゲットトレーニング画面に戻ります。ターゲットのアイコンを押して、特定のトレーニング目標を設定し、LEDカラーのラップを有効化します。
 - **個人情報**：体重、年齢、性別を入力して、カロリー消費データおよび重量出力比 (パワートゥーウェイト) の正確性を高めます。
 - **バッテリー**：バッテリーレベルはメニュー画面の一番下に表示されます。ペダル操作を行うとコンソールがスリープ解除/電源オンされます。45 RPM を超えた回転数でペダルを踏むとバッテリーが充電されます。

ホーム画面

- ペダルを踏むと直ちにスタートします。または...
- **WORKOUTS (ワークアウト)** ボタンをタッチするとワークアウトのカスタマイズができます。
- **SIGN IN (サインイン)** ボタンをタッチすると XID を使用したサインインができます。

サインイン

- 1) XIDを入力して✓にタッチします。
 - 2) **PASSCODE(パスコード)**を入力して✓にタッチします。
- (●●) RFID の搭載されているコンソールは RFID タグを使用したログインに対応しています。ログインするには、コンソール右側表面をご使用の RFID タグでタッチします。

新規ユーザーの登録

- 1) xID アカウントをお持ちでない場合簡単に登録できます。
- 2) 画面上のプロンプトに従って、無料アカウントを作成してください。
- 3) 入力情報を確認して利用規約に同意するのボックスを選択すると、利用規約を確認することができます。
- 4) ✓をタッチして登録を完了します。これでアカウントが有効になり、サインインされた状態となります。

ワークアウト設定

- 1) **WORKOUTS (ワークアウト)** ボタンをタッチした後、**WORKOUTS (ワークアウト)** の一つをリストから選択します。
- 2) **スライダーコントロール**を使用してプログラムの設定を調整します。
- 3) **GO(ゴー)**を押してワークアウトを開始します。

ワークアウトの変更

ワークアウト中、 をタッチして**CHOOSE EXERCISE(エクササイズを選択)** をタッチして、使用可能なワークアウトにアクセスします。

概要画面

ワークアウトが完了したら、ワークアウト概要が表示されます。上下にスワイプして概要をスクロールします。ディスプレイを左右にスワイプすると、概要画面間を切り替えることができます。

クールダウン

クールダウンの開始をタッチするとクールダウンモードに入ります。クールダウンはワークアウトの強度を下げながら数分間続きます。この間に、身体のコンディションをゆっくりと元に戻すことができます。クールダウンが終了するとワークアウト概要に戻ります。



コンソール操作

ターゲットトレーニングワークアウト

- 1) 既定画面が表示されるまでペダルを踏みます。
- 2) 右にスワイプするか、または、オレンジ色の三角のあるメートル表示を選択して、目的の画面を直接開くことができます。
- 3) 目的の画面が表示されたら、大きなメートル表示またはターゲットのアイコンをタップして、トレーニングのゴールを設定し、✓をタッチします。するとLEDライトがこのターゲットに関連付けられます。

LEDライト

ターゲットトレーニングプログラムでは、コンソールの上と横に明るいカラーライトがあるため、トレーニングの結果を測定し、目標達成までに必要な運動量を確認することができます。これらのライトはワークアウト設定でライトオンまたはライトオフを押すことオンまたはオフにすることができます。カラーインジケータ：青 = ターゲット未滿、緑 = ターゲット達成、赤 = ターゲット以上。

マネージャーモード

マネージャーモードに入るには画面中央にあるマトリックスロゴを10秒間長押しします。次に**1001**と入力して✓をタッチします。

出力の精度

本自転車はコンソール上に出力が表示されます。本モデルでは出力の精度を確実にするため、ISO 20957-10:2017 の試験法に基づいて試験されています。出力の精度は、50 W 以上の入力パワーでは許容誤差 $\pm 10\%$ の範囲、また 50 W 未滿の入力されたパワーでは許容誤差 $\pm 5\text{ W}$ の範囲です。出力の精度は次の条件下で検証されています：

クランクで測定された1分当たりの公称出力回転数

- 50 W 50 RPM
- 100 W 50 RPM
- 150 W 60 RPM
- 200 W 60 RPM
- 300 W 70 RPM
- 400 W 70 RPM

上記試験の条件に加えて、メーカーは出力の精度を1つの追加ポイントにて試験しています。クランク回転数約 80 RPM (以上) を使用し、表示された出力を入力 (測定値) 値と比較しています。

ワイヤレス心拍数

ご使用の ANT+ または Bluetooth SMART 心拍数デバイスをコンソールに接続するには、**☰** をタッチして、次に **HEART RATE DEVICE PAIRING** (心拍数デバイスのペアリング) をタッチします。

本製品の心拍数機能は医療機器用ではありません。心拍数の表示は、一般的な心拍数のトレンドを特定するエクササイズの補助用としてのみ意図されています。医師にご相談ください。

ワイヤレスチェストストラップまたはアームバンドと併用した場合、心拍数をワイヤレスで装置に送信して、コンソールに表示することができます。

警告！

心拍数監視システムは正確でないこともあります。適度は範囲を超えた運動は、重度の怪我や死亡に至る恐れがあります。めまいを感じた場合、直ちにエクササイズを停止してください。

* 搬送周波数13.56 MHzの対応規格には、ISO 14443 A、ISO 15693、ISO 14443 B、Sony Felica、Inside Contact-less (HID iClass)、および LEGIC RF が含まれます。



ご使用前に

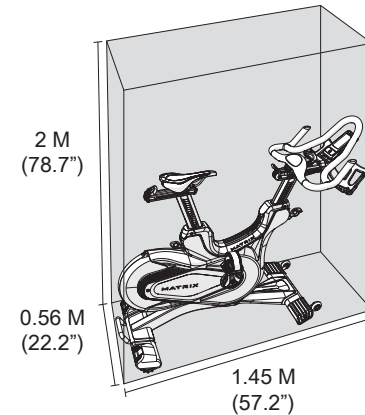
装置の場所

本機は、直接日射のない、平坦で安定した面に配置してください。強い紫外線はプラスチック部の退色を招くことがあります。本機は低温低湿の場所に配置してください。本機の全方向に少なくとも60 cm (23.6 インチ) の空間を空けてください。このゾーンは、障害物を避け、本機からの昇降口を十分に確保してください。本機は排気口または通気口を塞ぐ場所に配置しないでください。本機は、ガレージ、屋根付きパティオ、水付近、屋外に配置しないでください。

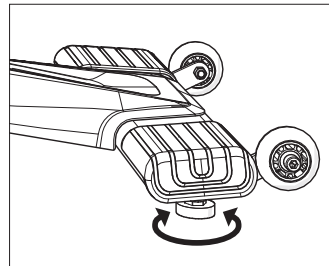
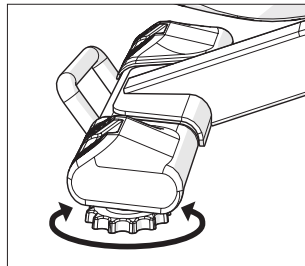
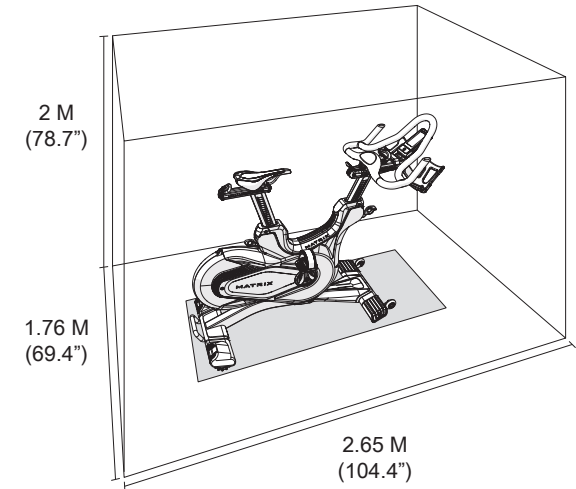
警告！

本機は大変重い機械です。本機を移動する際は、十分に注意して、必要な場合は人数を追加して運搬してください。これらの指示に従わない場合、怪我が発生する恐れがあります。

トレーニングエリア



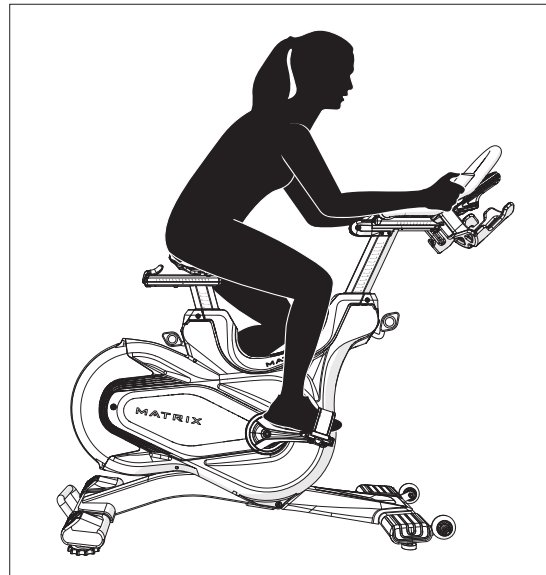
フリーエリア



本機のレベリング

本機が正しく機能するにはレベラーが正しく調節されていることが非常に重要です。本体を下げるにはレベリングフット

トを時計回りに回し、上げるには反時計回りに回します。本機が水平になるまで、両方のサイドを必要に応じて調節します。本体のバランスの取れていないと、ベルトのずれやその他の問題が生じることがあります。水準器の使用推奨。

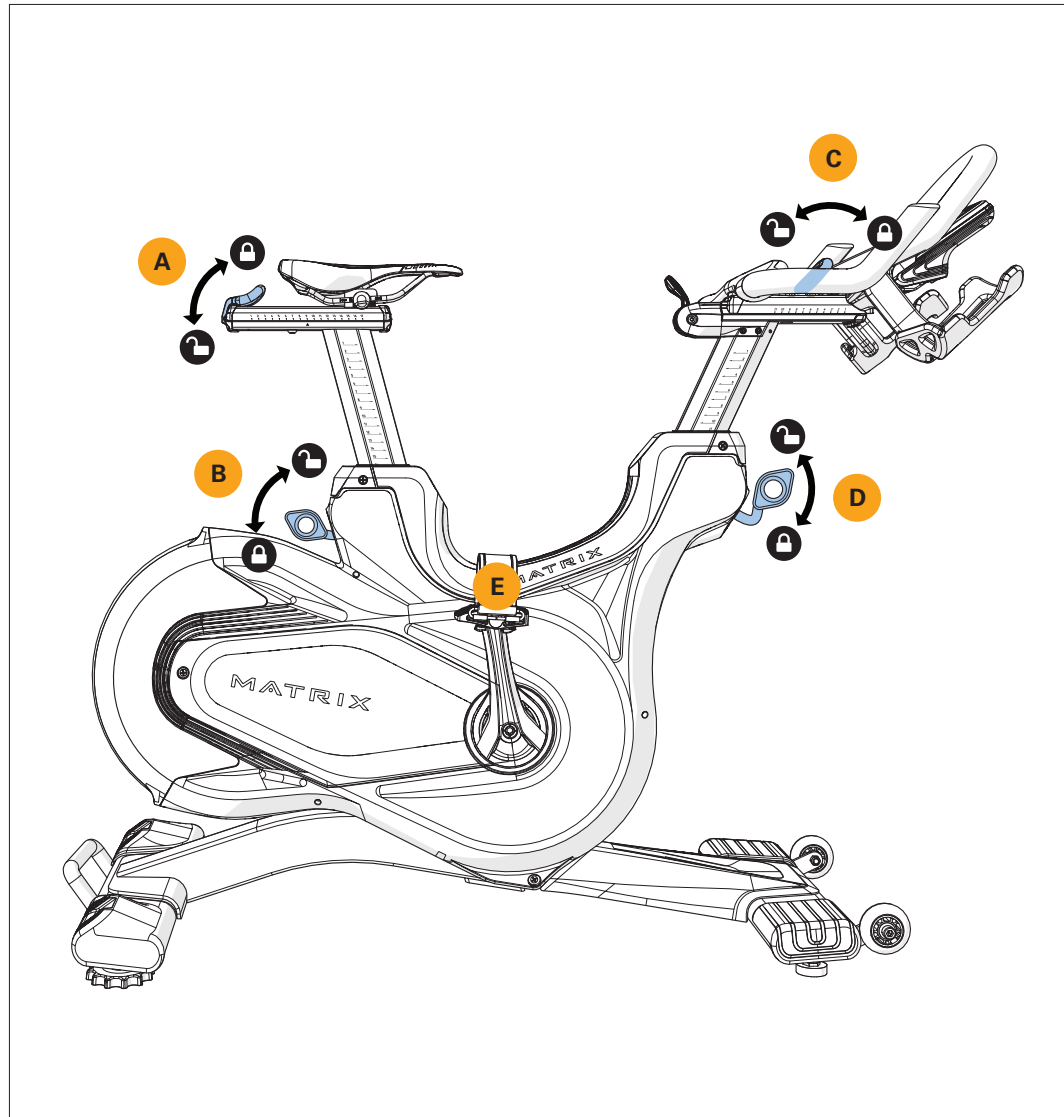


正しい使用法

1. ハンドルバーに向いて自転車に座ります。フレームを足でまたいで、フレームが両足の中央にくるように床面に立ちます。
2. 正しいシート位置を決定するには、シートに座って両足をペダルにのせます。ペダルが最も遠い位置にある際に、膝がかすかに曲がっている必要があります。膝をゆすったり体重を左右に移動させたりしないでペダルを踏める必要があります。
3. ペダルのストラップを必要に応じて調節します。
4. 自転車から降りる場合は、手順を逆に行います。



ご使用前に



屋内サイクルの調整方法

屋内サイクルを調整して、快適性とエクササイズの効果最大化することができます。以下の説明は、屋内サイクルを調整して、ユーザーの快適性を最適化し、身体の理想的な位置を確保する一つの方法を説明しています。屋内サイクルは別の方法で調節することもできます。

サドルの調節

サドルの高さが適正な場合、エクササイズの効率と快適さが最大化され、怪我のリスクが低減されます。サドルの高さを調整して位置が正しいことを確認します。脚を完全に伸ばした位置で膝がわずかに曲がる高さです。

ハンドルバーの調整

ハンドルバーの正しい位置は主に快適さによります。通常、ビギナーのサイクリストでは、ハンドルバーはサドルよりわずかに高い位置にあるべきです。上級者のサイクリストはご自分の判断で適切と思う高さに調整することもできます。

A) サドルの水平位置

調整レバーを下げて、必要に応じてサドルを前方または後方にスライドできます。サドル位置をロックするにはレバーを押し上げます。サドルの傾斜がサイクリングに適しているかを確認するために、試乗してみます。

B) サドル高さ

片手で調整レバーを上を持ち上げながら、サドルをもう一方の手で上下にスライドさせます。レバーを押し下げてサドル位置をロックします。

C) ハンドルバーの水平位置

調整レバーを自転車の後方に引いて、ハンドルバーが必要な位置になるまで前方または後方にスライドさせます。レバーを前方に押しつけてハンドルバーの位置をロックします。

D) ハンドルバー高さ

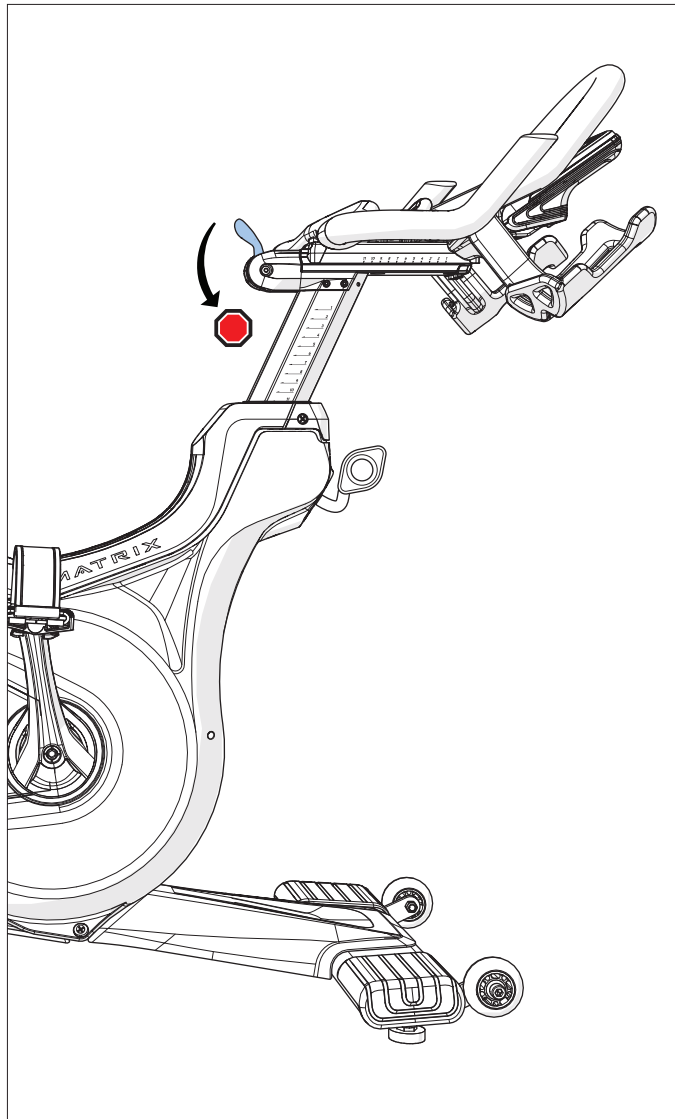
片手で調整レバーを上を持ち上げながら、ハンドルバーをもう一方の手で上下に動かします。レバーを下方向に押しつけてハンドルバー位置をロックします。

E) ペダルストラップ

母指球（足指付け根のふくらみ部）をペダルケーシングに差し込んで母指球がペダル中央に来るようにします。使用前にかがんでペダルストラップを引っ張り、締め付けます。ペダルケーシングから足を外すにはストラップを緩めて足を抜きます。



ご使用前に



抵抗制御 & 非常用ブレーキ

ペダリングの難易度（抵抗）は張力制御レバーを使用して微調整することができます。抵抗を高くするには張力制御レバーを床方向に押しします。抵抗を低くするにはレバーを上を引き上げます。

重要：

- ペダリング中にフライホイールを止めるには、レバーを強く押し下げます。
- フライホイールが速やかに完全に停止します。
- 靴がトウクリップに固定されていることを確認してください。
- 駆動ギア部品による怪我を防ぐため、自転車を使用しない間は全抵抗負荷をかけた状態にしてください。

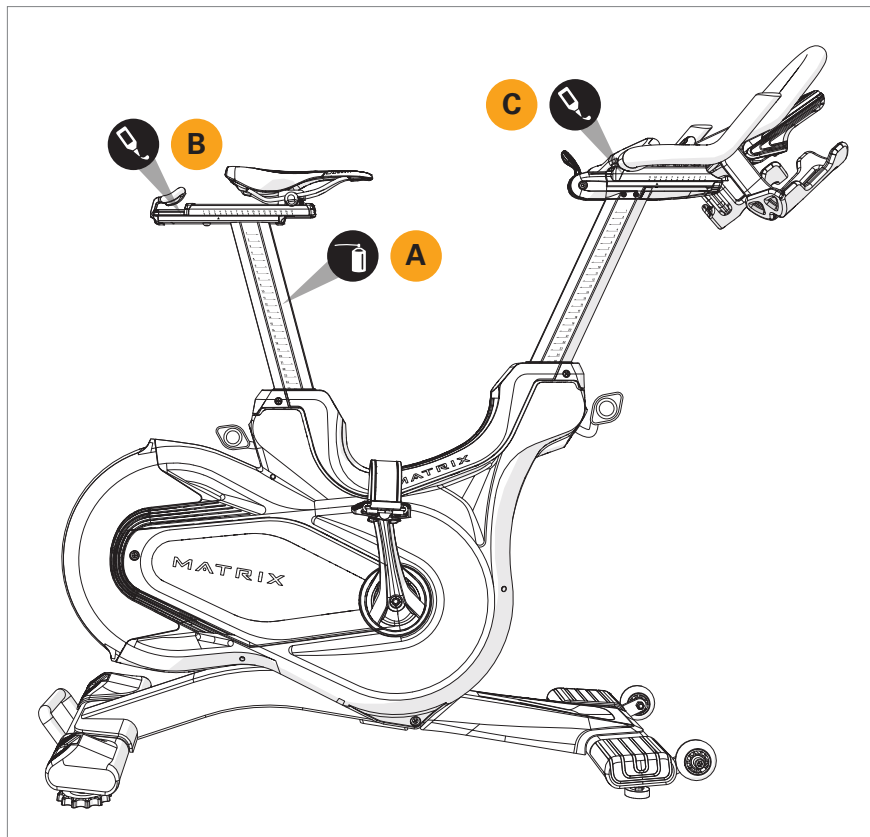
⚠ 警告

屋内サイクルには無負荷で動くフライホイールはありません。ペダルはフライホイールが停止するまで、フライホイールと一緒に動き続けます。制御しながら減速する必要があります。フライホイールを即時に止めるには、赤い非常用ブレーキレバーを押し下げます。ペダリング時には常に速度をコントロールするように意識して、能力に合った速度でペダリングを行ってください。赤いレバーを押し下げる = 緊急停止。

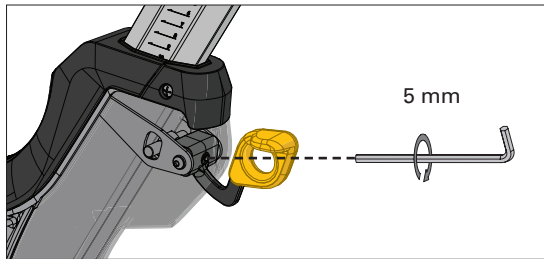
屋内サイクルには固定フライホイールが使用されているため、ユーザーがペダルを踏むのを止めた後、またはユーザーが足を抜いた後でもモーメントによってペダルが回転し続けます。両ペダルとフライホイールが完全に停止するまで、ペダルから足を外そうとしたり、降りようとししないでください。これらの指示に従わない場合、コントロールを失って重度の怪我につながる恐れがあります。

メンテナンス

1. パーツの取り外しまたは交換は、有資格者のサービス技師が行う必要があります。
2. 本機が損傷している、または本機に摩耗している部品や壊れた部品がある場合、本機を使用しないでください。最寄りの MATRIX 販売店から供給された交換パーツのみを使用してください。
3. レベルと銘板の維持：いかなる理由があってもラベルは外さないでください。ラベルには重要な情報が記載されています。ラベルまたは銘板が読み取り不可能であったり欠けている場合はご購入の MATRIX 販売店まで交換をご依頼ください。
4. 本機のメンテナンス：本機を問題なく使用し、損害賠償責任の可能性を最小限にとどめるには、予防的メンテナンスが重要になります。本機は定期的に点検する必要があります。
5. 調整、メンテナンス、または修理の実施者は必ず有資格者であることを常に確認してください。MATRIX 販売店は、ご要望に応じて、当社施設でのサービスとメンテナンスの研修を提供しています。



メンテナンスのスケジュール

作業	頻度
屋内サイクルを柔らかい布またはペーパータオル、または MATRIX 認定液を使用して洗浄します（洗浄剤には非アルコール系および非アンモニア系のもをご使用ください）。サドルとハンドルバーを消毒して、汗などを拭きとります。	毎回の使用後
屋内サイクルが水平の状態、揺れないことを確認します。	毎日
機械全体を水と中性洗剤、またはその他 MATRIX 認定液を使用して洗浄します（洗浄剤には非アルコール系および非アンモニア系のもをご使用ください）。外部パーツ、スチールフレーム、フロントおよびリアスタビライザー、シートとハンドルバーをすべて洗浄します。	毎週
非常用ブレーキをテストして正しく作動することを確認します。このためには、ペダリング中に赤い非常用ブレーキレバーを下に押します。正常に作動している場合、フライホイールが直ちに減速して完全に停止します。	隔週
サドルポスト (A) に潤滑剤を塗布します。このためにはサドルポストを MAX 位置まで上げて、メンテナンススプレーを塗布し、外面全体を柔らかい布でこすります。サドルスライド (B) は柔らかい布で洗浄し、必要に応じて少量のリチウム/シリコングリスを適用します。	隔週
ハンドルバースライド (C) を柔らかい布で洗浄し、必要に応じて少量のリチウム/シリコングリスを適用します。	隔週
マシンの組み立て用ボルトとペダルが正しいトルクで締まっているかどうかを点検します。	毎月
	毎月