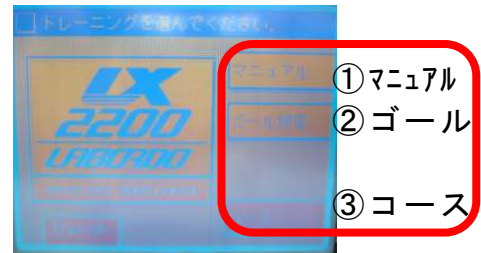


【ランニングマシンの使用方法】



1. 主電源のスイッチを「ON」にする。

2. ベルトに載って次の①～③のいずれかのトレーニングメニュー、を選択し入力して下さい



マニュアルを選択・・・ランニング経験者向き
・体重を入力し、スタートボタンを押す。

② ゴール設定・・・お勧め No. 1

・時間、距離、カロリー、歩数の4つの中から1つを選び、体重とそれぞれのゴール値を入力しスタートボタンを押す。



③ コース・・・お勧め No. 2

・山岳、クロスカントリー、中距離、散策の4つの中から1つを選び体重と上限速度を入力しスタートボタンを押す。初心者には散策コースがお勧めです

3. スタートボタンを押すとベルトが動き、トレーニング開始です。
(2.0 kmが表示されます)

※速度を変えたい時

- ・目の前にあるボタンを押すと2.0 km ずつ変化します。
- ・初心者の方は4.0 km にしてから右斜め前のボタンを押し0.1 km 増減調整を。

※傾斜(負荷)を変えたい時

- ・目の前、左斜め前のボタンとも0.5% ずつ変化します。



※両手でグリップセンサーを握ると脈拍を測る事が出来ます。

⑨ 指輪等の貴金属をつけていると正確に測る事が出来ませんので、はずしてから測定下さい。

4. トレーニングが終了又は止めたい時は、
クールダウン又は
ストップボタンを押して下さい。



5. トレーニング終了後、主電源を「OFF」にする。

☆運動の目安☆

最適な脈拍数の計算方法

$$220 - \text{自分の年齢} \times 0.6 \sim 0.7$$