

【ランニングマシンの使用方法】



主電源



スタート／速く

保つ

遅く

表示切換

止まる

運動の目安

脂肪燃焼をはじめるのは、15 分くらいからです。

※年齢、体形によって変わりますがあくまでも目安です。

1. 主電源のスイッチを「ON」にする。
2. ベルトに乗ってスタートを押す。
3. スタートボタンを押すとベルトが動き出します。
(2.0km が表示されます)

※初心者の方は 4.0km で慣れるまで続けて下さい。

※目の前ボタン「早く」「遅く」を押すと 2.0 km ずつ増減します。

※「保つ」を押すと押した時の速度を保ちます。

4. 表示切換ボタンを押すたびに「時間」「距離」「消費カロリー」「運動強度」が表示されます
5. トレーニングを終了する時は、「止める」ボタンを押すと止まります。
6. トレーニング終了後、主電源を「OFF」にする。