

【ウォーキングマシンの使用方法】

《このマシンの特徴は前歩行だけでなく、後歩行もできます！》

1. ハンドレバーを掴みながら、
ペダルに足を乗せて下さい。

※レバーに掴まらずに足を
乗せると、とても危険です。

2. ゆっくりと歩行を始めると、
目の前のディスプレイが表示されます。

3. ①～⑦のトレーニングメニューの
いずれかを選択する。

①クイックスタート

- ・何も入力せずにそのまま歩行して下さい。

②マニュアル

- ・体重、負荷レベル、時間を入力して下さい。

③ファットバーナー(脂肪燃焼プログラム)・・・**お勧め**

- ・体重、負荷レベル、時間をそれぞれ入力して下さい。

④カロリーバーナー(カロリー燃焼プログラム)・・・**お勧め**

- ・体重、負荷レベル、時間をそれぞれ入力して下さい。

⑤インターバルトレーニング・・・体カアップ向け

- ・体重、上限負荷レベル、下限負荷レベル、時間をそれぞれ入力して下さい。

⑥心拍数ゾーンプログラム・・・体カアップ向け

- ・グリップセンサーを握ります。
- ・体重、目標心拍数、時間をそれぞれ入力して下さい。

⑦アドバンスプログラム・・・上級者向け

- ・4つのプログラムから選択

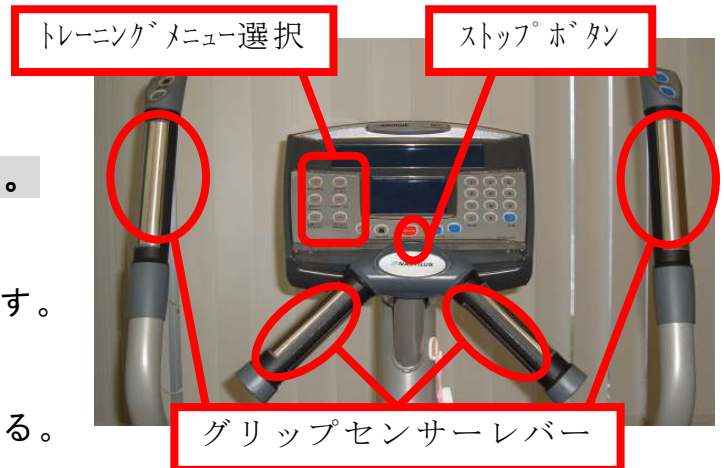
1) カスタムインターバル

2) ランダム

3) 心拍インターバル

4) カロリーゴール

4. トレーニングが終了又は止めたい時は、ストップボタンを押して下さい。



初心者の方へ

負荷レベルは、
4又は**5**からス
タートし、慣れ
てきたら負荷レ
ベルを上げて下
さい。

☆運動の目安☆

最適な脈拍数の計算方法

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