

## トレーニング機器の取り扱いについて

トレーニング機器の取り扱いについて、注意事項等を十分にご理解いただいた上でのご利用をお願いいたします。

トレーニング機器の利用時間はおひとり様 1 機器 1 回 20 分とさせていただきます。

### 1 ラボード X70

初めは手すりにつかまりながら 1~2 km/h の速度で歩き、操作や走行ベルトの動きに慣れてきたら、速度を上げるようにしてください。

危険を感じたときはただちに停止スイッチ（止める）を押してください。

二人乗り・後ろ向き・はだし・飛び降りや飛び乗り・速度の上げすぎは禁止します。

正面手すり、横手すりにタオルやウェアなどをかけないで下さい。落ちて走行ベルトに巻き込まれることがあります。

正面手すり、横手すりにぶら下がったり、もたれかからないでください。

前カバーに乗らないで下さい。

故意に走行ベルトを回したり、止めたりしないでください。

走行ベルトの動きが不規則になったときは、使用を中止してください。

本機の許容体重は 110 kg です。

### 1 リハトレッド

初めは手すりにつかまりながら 1~2 km/h の速度で歩き、操作や走行ベルトの動きに慣れてきたら、速度を上げるようにしてください。

危険を感じたときはただちに停止スイッチ（止める）を押してください。

二人乗り・後ろ向き・はだし・飛び降りや飛び乗り・速度の上げすぎは禁止します。

手すり、補助手すりにタオルやウェアなどをかけないで下さい。落ちて走行ベルトに巻き込まれることがあります。

手すり、補助手すりにぶら下がったり、もたれかからないでください。

故意に走行ベルトを回したり、止めたりしないでください。

走行ベルトの動きが不規則になったときは、使用を中止してください。

本機の許容体重は 100 kg です。

### 2 NUステップ

アームやペダルを動かすと自動的に電源が入り、4 分以上エクササイズを中止すると切れる、便利な自動電源 ON/OFF 式です。

ステップとアームの設定が体に合っているか確かめ、動作に無理がないようにしてください。

体重 182 kg 以上の方は使用しないで下さい。

エクササイズをするときは正しい服と靴を着用してください。

すべてのカバーとパーツが正しい位置にしっかりと固定されているか確認してから、マシンを起動させてください。

安全のため、マシンが破損または故障していると思われる場合は使用しないでください。

### 3 インドアロー

ハンドルがチェーンガイドに急に引き込まれないようにしてください。

ハンドルを放す前に、チェーンガイドまたはハンドルフックに掛けておいてください。

両手でまっすぐに引っ張ってください。

チェーンを捻ったり、左右から引っ張らないで下さい。

片手だけで漕がないで下さい。チェーンの誤用で負傷することがあります。

衣服がシートローラーに巻きこまれないようにしてください。

ローイングをする時、強度を上げすぎないで下さい。

ローイングの強度はこぐ強さによって調節してください。

### 4 ステアマスター

ステップの中心部に足を置いて運動してください。

初心者の場合、自分に合った快適なスピードがわかるまで遅めのスピードでお試し下さい。

肥満性の方の場合、実際よりも運動が軽く感じられることがあり、結果的に過度の運動となる場合がありますのでご注意下さい。

ステップから降りる時は、ステップを急にはね上げないようゆっくりと降りて下さい。

(ステップの急な戻りに注意)

適用体重範囲は 25 kg～135 kgです。体重が 135 kgを超える方は使用しないで下さい。

ペダルを床や上部ストッパーにあてないでエクササイズを続けられるようにスピードを調節してください。速いスピードでエクササイズを行うことよりも、自分のフィットネスレベルに合った速さで行うことが大切です。

エクササイズ中に 1 回につき 30 秒間だけ休むことができますが、30 秒以上休むと、プログラムが自動的にキャンセルされます。

エクササイズの最後のインターバルを終了すると、ペダルの速度が遅くなります。ペダルが上部ストッパーにあたるまでゆっくりと片足を上げて、その足を床に下ろしてください。もう一方の足も同様にしてマシンから降ります。マシンの破損や故障防止のため、ペダルをはね上げないようにしてください。

### 5 コードレスバイク V70

初心者の場合、自分に合った快適なスピードがわかるまで遅めのスピードでお試し下さい。

### 6 レッグプレス

本機を初めて使用される方は、体力に合った軽いウェイトで使用してください。

運動中は動く部分（ウェイト、ワイヤー、アームなど）に身体がぶつかったり、はさまれたりしないように注意してください。

ウェイト調節ピンはストッパーゴムがウェイトに当たるまで差し込んでください。

ウェイトに表示してある値は、ウェイトを持ち上げたときフットプレートにかかる負荷を表示してあります。

枚数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
負荷kg	12	17	22	27	32	42	52	62	72	82	92	102	112	122	132

枚数	15	16	17	18	19
負荷kg	142	152	162	172	182

裏面が滑らない靴を使用してください。

膝を完全に伸ばさないでください。膝を痛める原因になります。

足がフットプレートからはみ出した状態でトレーニングしないでください。足が滑ると危険です。

トレーニング中はフットプレートに足の裏全体をつけます。

反動をつけず、ゆっくり行います。

グリップは強く握らないようにします。

## 7 レッグエクステンション

本機を初めて使用される方は、体力に合った軽いウエイトで使用してください。

運動中は動く部分（ウエイト、ワイヤー、アームなど）に身体がぶつかったり、はさまれたりしないように注意してください。

ウエイト調節ピンはストッパーゴムがウエイトに当るまで差し込んでください。

ウエイトに表示してある値は、ウエイトを持ち上げたときフットプレートにかかる負荷を表示してあります。

枚数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
負荷kg	3	6	9	12	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75	81

反動をつけずゆっくり行います。

グリップは身体を固定しておく程度の力で握り、必要以上の力を入れないようにします。

動作中は足首を伸ばさないようにします。

動作中にお尻が浮きぎみになる場合は、ウエイトが重すぎます。お尻の浮かない軽めのウエイトで行ってください。

## 8 レッグカール

本機を初めて使用される方は、体力に合った軽いウエイトで使用してください。

運動中は動く部分（ウエイト、ワイヤー、アームなど）に身体がぶつかったり、はさまれたりしないように注意してください。

ウエイト調節ピンはストッパーゴムがウエイトに当るまで差し込んでください。

ウエイトに表示してある値は、ウエイトを持ち上げたときパッドにかかる負荷を表示してあります。

枚数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
負荷kg	3	6	9	12	15	21	27	33	39	45	51	57	63

反動をつけずゆっくり行います。

動作中は足首を伸ばさないようにします。

グリップは強く握らないようにします。

## 9 バック&アブドミナル

本機は、身体障害者（介護なしで本機への乗り降りが可能なレベル）向けの筋力トレーニングマシンです。

本機を初めて使用される方は、体力にあった軽いウェイトで使用してください。

運動中は動く部分（ウェイト、ワイヤー、アームなど）に身体がぶつかったり、はさまれたりしないように注意してください。

ウェイト調節ピンはストッパーゴムがウェイトに当たるまで差し込んでください。

ウェイトに表示してある値は、ウェイトを持ち上げたときパッドにかかる負荷を表示してあります。

枚数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
負荷kg	4	5.5	7	8.5	11.5	14.5	17.5	20.5	23.5	26.5	29.5	32.5	35.5	38.5

補助ウェイトを使用した場合は、1枚につき0.375 kg増加します。

はじめは軽い負荷で、狭い稼動域でトレーニングし、反動をつけずゆっくり行います。

## 10 ラットプル

本機は、身体障害者（介護なしで本機への乗り降りが可能なレベル）および一般向けの筋力トレーニングマシンです。

本機を初めて使用される方は、体力に合った軽いウェイトで使用してください。

運動中は動く部分（ウェイト、ワイヤー、アームなど）に身体がぶつかったり、はさまれたりしないように注意してください。

ウェイトに表示してある値は、ウェイトを持ち上げたときグリップにかかる負荷を表示してあります。

枚数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
負荷kg	5.5	10.5	15.5	20.5	25.5	30.5	35.5	40.5	45.5	50.5	55.5	60.5	65.5	70.5	75.5

反動をつけずゆっくり行います。

## 11 チェストプレス

本機は、身体障害者（介護なしで本機への乗り降りが可能なレベル）および一般向けの筋力トレーニングマシンです。

本機を初めて使用される方は、体力に合った軽いウェイトで使用してください。

運動中は動く部分（ウェイト、ワイヤー、アームなど）に身体がぶつかったり、はさまれたりしないように注意してください。

ウェイト調節ピンはストッパーゴムがウェイトに当たるまで差し込んでください。

ウェイトに表示してある値は、ウェイトを持ち上げたときグリップにかかる負荷を表示してあります。

枚数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
負荷kg	12	14.5	17	19.5	22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	72

補助ウェイトを使用した場合は、1枚につき2.5 kg増加します。

反動をつけずゆっくり行います。

グリップは強く握らないでください。