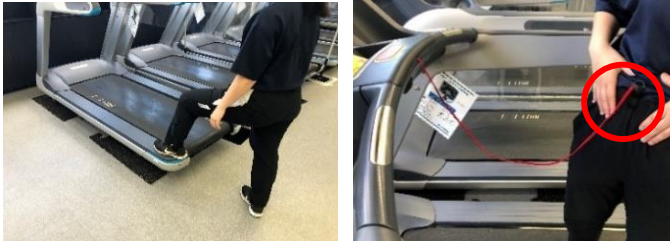


有酸素運動

有酸素マシンでおなじみのランニングマシンです！初心者の方でも簡単に使えるマシンです！！

トレッドミル（ランニングマシン）

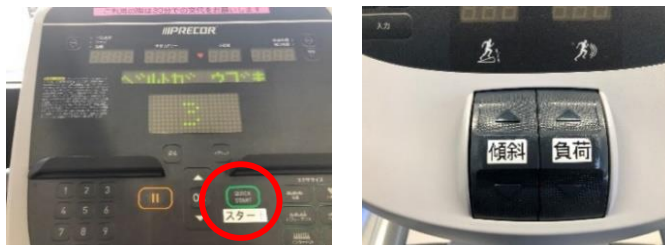
①



使い方

①トレッドミルの中央から乗り安全キーを必ず付ける

②



②スタートボタンを押すと始動します
傾斜・負荷ボタンを押し無理のない範囲で調節する
※ウォーキングをする方は、速度1.0～5.0程度
※ランニングをする方は、速度7.0～9.0程度
の範囲を目安とし速度を調節する

傾斜をつけると※図のようになる

※



③



③脚がもつれたり、スピードに追い付けなくなったら
両サイドのフチに脚を置く

④



④体調不良等により緊急停止したい場合は
「STOP」ボタンを押す

※安全キーがマシンから外れると緊急停止しますので
注意してください

効果

脂肪燃焼には20～30分が効果的
体力に自信がない方は、10分3セットでも
同じ効果が期待できる

SAPPORO DOME
TRAINING
ROOM