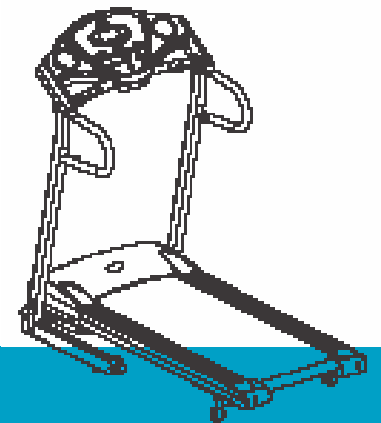
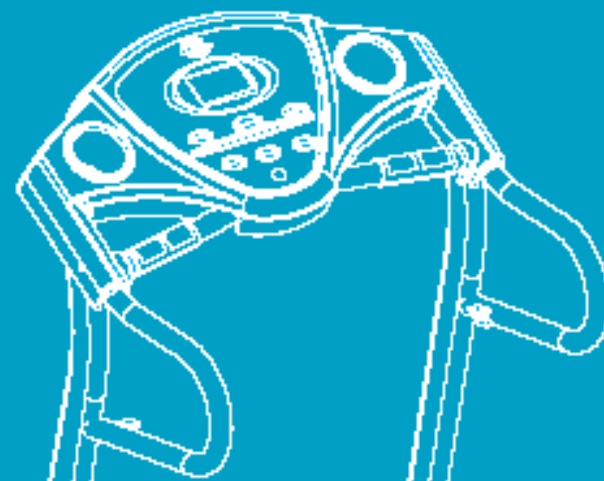




# トレッドミル オーナーズガイド



Horizon Fitness  
800 Burton Blvd DeForest, Wisconsin 53532  
[www.horizonfitness.com](http://www.horizonfitness.com)



# 目次

安全指導事項 .....	2
折りたたみと移動 .....	7
水平化、電源、および緊急停止 .....	8
トレッドミルID100の確認事項 .....	9
はじめに .....	10
プログラミング/ディスプレイ .....	12
プログラムのプロフィール .....	13
体脂肪の測定 .....	15
傾斜の手動調整 .....	17
故障診断 .....	18
一般的な質問 .....	20
保守手順 .....	22
エクササイズガイドライン .....	23
フィットネスプログラムの作成 .....	24
ウォーミングアップとクールダウンの重要性 .....	24
フィットネスの目標 .....	25
週間記録シート .....	26
月間記録シート .....	27
家庭限定使用保証書 .....	28

## 注意

この装置を使用する前に、このマニュアルの安全上の注意と指示を最後までお読みください。  
このマニュアルは今後の参考資料として保管してください。

## 安全指導事項

### この安全指導事項はお手元に保管してください

指導事項を最後まで読んでからホライゾン・フィットネス社のトレッドミルをご利用ください。電気製品を使用する前に次の基本的な注意事項を遵守してください。注意事項には、「ホライゾン・フィットネス社のトレッドミルを使用する前に、指導事項を最後までお読みください」も含まれます。

**警告！** このエクササイズ製品は、接地されている適切なコンセントに必ずつないでください。詳しくは接地に関する説明を参照してください。

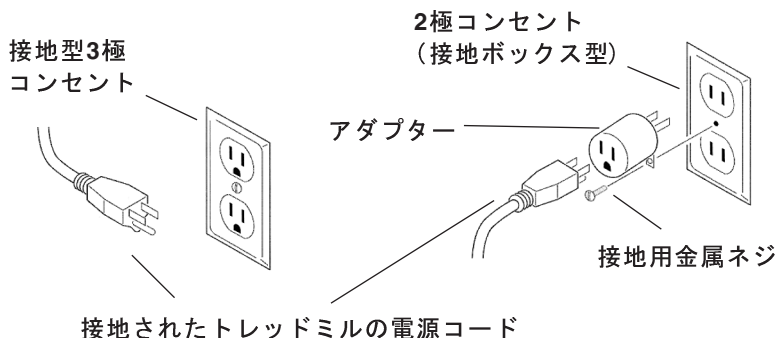
### 接地に関する説明

この製品には接地が必要です。トレッドミルが動作不良や故障をきたした場合、接地によって抵抗の低い電流の通り道が確保されるので、感電のリスクを減らすことができます。この製品には、設備接地導線と接地プラグ付きのコードが付属されています。プラグは正しく据え付けられた接地済みの適切なコンセントに差し込み、地域の規制や条例に従って接地してください。

**危険！** 設備接地導線を正しく接続しないと、感電を引き起こす可能性があります。この製品が正しく接地されているかどうか判断できない場合は、正規の資格を有する電気技術者かサービスマンに相談してください。また、この製品に付属されているプラグは改造しないでください。コンセントの形状が合わないときは、正規の資格を有する電気技術者に適切なコンセントを取り付けてもらってください。

この製品は、下記の図で示すような接地プラグを備えた公称220ボルトの専用回路で使用します。適切に接地されたコンセントがない場合は、下記に示すような仮のアダプターを使って接地プラグを以下のように2極コンセントにつなぐことができます。

仮のアダプターは、正規の資格を有する電気技術者が適切に接地されたコンセントを取り付けるまでの期間に限り使用できます。アダプターから伸びている緑色の極板の耳もしくは接地端子などは、適切に接地されたコンセントのカバーなどの永久接地につなぐ必要があります。アダプターを使用する場合はいつでも金属ねじで所定の位置に固定する必要があります。



**警告!** 発火、または利用者のやけど、感電、怪我の危険性を少なくするには、トレッドミルを使用するときは、必ずセキュリティクリップを服に装着してください。

- 胸の痛み、吐き気、めまい、息切れを感じた場合は即座に医師に相談してからエクササイズを続けてください。
- トレッドミルに巻き込まれそうな服は着ないでください。
- 電源コードは熱を帯びた面から遠ざけてください。
- お子様はトレッドミルに決して乗せないでください。
- 戸外でトレッドミルを使用しないでください。
- トレッドミルを移動する際にはプラグをコンセントから抜いてください。
- トレッドミルのモーターカバーやローラーカバーは外さないでください。サービスを行えるのは、正式に認定されたホライゾン・フィットネス社のサービスマンに限ります。
- トレッドミルのプラグは20アンペアの専用回路に差し込んでください。
- トレッドミルの作動中にベルトに乗れるのは1人だけです。

## お子様

- お子様はトレッドミルに決して乗せないでください。
- トレッドミルをご使用の際は、小さいお子様やペットを10フィート(約3m)以内に近づけないようにしてください。

## お手入れ

- 石けんと湿らせた布で拭いてください。溶剤は決して使用しないでください。

## トレッドミルに関するその他の安全対策

**注意!** 胸の痛み、吐き気、めまい、息切れを感じた場合は即座にエクササイズをやめて、医師に相談してからエクササイズを続けてください。

- トレッドミルに巻き込まれそうな服は着ないでください。
- このトレッドミルを使用する前にこのオーナーズガイドをよくお読みください。

## 操作

トレッドミルの重要なコンポーネントを損なう危険性を減らすために、トレッドミルは延長コードなしで20アンペアの専用回路に接続することをお勧めします。

トレッドミルは室内、しかも環境制御の整った部屋で使用することがきわめて重要です。ご使用のトレッドミルが温度の低いまたは湿気の多い環境に置かれていた場合は、トレッドミルをまず室温になるまで暖めてから使用することをお勧めします。そうしないと、早々と電氣的な故障をきたす可能性があります。

## ホライゾン・フィットネス社のトレッドミルをお買い上げいただきありがとうございます。

ユーザーの皆様はエクササイズ プログラムを作成し、持続するための重要な第一歩を踏み出しました。ホライゾン・フィットネス社のトレッドミルは、各自のフィットネスの目標を達成する上で非常に効果的な道具です。このトレッドミルを定期的に使用することで、生活の質を様々な形で向上させることができます。

エアロビクス エクササイズが健康にもたらす恩恵を以下のとおりです。

- 減量効果
- より健康な心臓
- 筋緊張の増強
- 日常的なエネルギーレベルの上昇
- ストレスの軽減
- 心配事や憂鬱を払拭する手助け
- 自己イメージの向上

上記の恩恵を受ける秘訣はエクササイズを習慣づけることです。ホライゾン・フィットネス社のトレッドミルは、エクササイズの時間の確保を妨げるような障害を取り除く手助けをしてくれます。トレッドミルを気の休まる家庭で使用すれば、悪天候や暗闇もトレーニングの妨げになりません。この取扱説明書は新しいマシンを利用し、楽しんでいただくための基本的な情報を提供します。トレッドミルを熟知していただくことで、ユーザーが目標とする健康的なライフスタイルを実現します。

**注意：** *トレッドミルを組み立てる際に特別な注意を要する箇所がいくつかあります。組み立て方の指示に従い、すべての部品がしっかり固定されているのを確認することが重要です。指示に従わないと、フレーム部品がしっかり固定されていない状況が生じて、ゆらみを感じられ、耳障りな音が出る可能性があります。また、コンソールマスの両側、コンソールアセンブリの前後、もしくはハンドルバーに遊びがあってはなりません。これらの箇所に遊びがある場合は、トレッドミルが正しく組み立てられていません。トレッドミルの破損を防止するには、この組み立て方の指示を復習し、修正措置を講じてください。*

**重要：** *使用する前に必ずお読みください！*

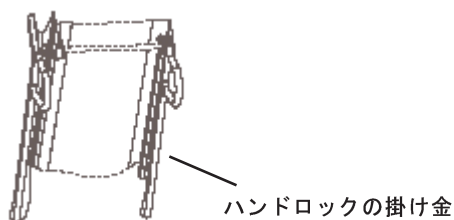
## 組み立て方

**注意!**      トレッドミルを組み立てる際に特別な注意を要する箇所がいくつかあります。組み立て方の指示に従い、すべての部品がしっかり固定されているのを確認することが重要です。指示に従わないと、フレーム部品がしっかり固定されていない状況が生じて、ゆるみを感じられ、耳障りな音が出る可能性があります。また、コンソールマストの両側、コンソールアセンブリの前後、もしくはハンドルバーに遊びがあってはなりません。これらの箇所に遊びがある場合は、トレッドミルが正しく組み立てられていません。トレッドミルの破損を防止するには、この組み立て方の指示を復習し、修正措置を講じてください。

## 折りたたみ方

トレッドミルの後部をしっかりとつかみます。慎重にトレッドミルデッキの先端を直立位置になるまで持ち上げて、ハンドロックの掛け金(ラッチ)がしっかりと掛かってデッキが所定の位置に固定されるまで引き上げます。手を離す前にデッキにしっかりと掛け金がかかっていることを確認します。手でハンドロックの掛け金が外れるまで徐々に押し下げます。次にデッキを床まで慎重に降ろします。

注：トレッドミルを折りたたむ場合は、コンソールアセンブリが傾いてご自分から離れますが、完全に直立位置になると元に戻ります。折りたたむ際には、壁から2フィート(約60cm)離してください。



線画図の仕様は予告なしに変更することがあります。

## 移動

トレッドミルのベースフレームには、一対の運搬車輪が組み込まれています。ハンドルバーをしっかりとつかみ、トレッドミルを後ろに傾けてころがします。

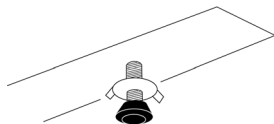
注意!トレッドミルは重量が重いので、移動するときは必要に応じて助けを借りてください。トレッドミルを直立にし、ロックの掛け金をしっかりと掛けてたたまない限り移動や運搬はしないでください。これらの指示に従わないと怪我の原因となる可能性があります。





## 水平化

トレッドミルを最適利用するには水平に保ってください。トレッドミルを利用しようとしている場所にトレッドミルを設置したら、トレッドミルのベースフレームに取り付けられた調節可能なレベラー(水平を保つ器具)を上下に動かしてください。トレッドミルを水平にしたら、ナットをフレームに対してしっかり締めることで、レベラーを所定の位置に固定してください。トレッドミルの水平性を保証するには、カーペンターズレベルをお勧めします。



線画図の仕様は予告なしに変更することがあります。

## 電源をオンにする

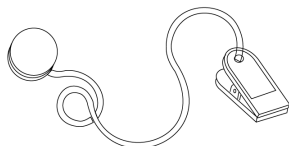
トレッドミルがコンセントに正しく接続されていることを確認してください。オン/オフのスイッチは電源コードの隣にあります。このスイッチをオンの位置に入れて、スイッチを点灯させます。ビープ音が聞こえてコンソールが点灯します。



線画図の仕様は予告なしに変更することがあります。

## 安全キー

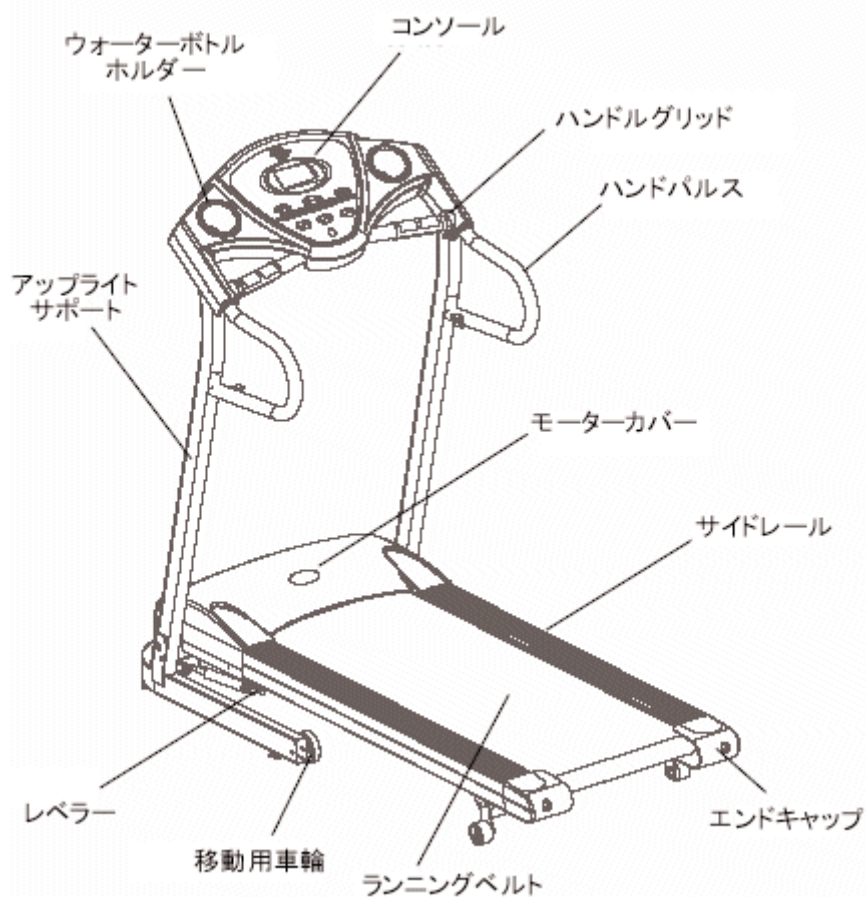
トレッドミルは安全キーを安全キーホルダーに取り付けない限りスタートしません。この安全キーは、転倒した際にトレッドミルの電源が切断されるように設計されています。トレッドミルを使用するときは、必ず安全キーのクリップを服に装着してください。その際、安全キーのクリップを引っ張って、服から外れないことを確認してください。



## ベルトの上に立たないこと

使用前の準備段階では、決してベルトの上に立たないでください。トレッドミルをスタートさせる前は両足をサイドレールに乗せておきます。ベルトが動き始めてからベルトの上を歩いてください。トレッドミルを走る速度で開始し、決してそれに飛び乗ろうとしないでください。

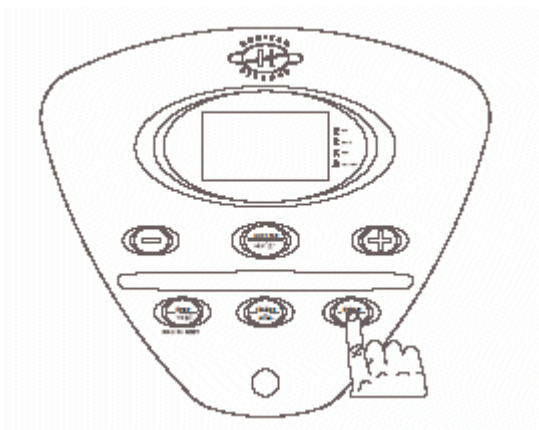
## トレッドミルの確認事項



## はじめに

### クイックスタートアップ

エクササイズを開始するには、開始 (Start) ボタンを押します。

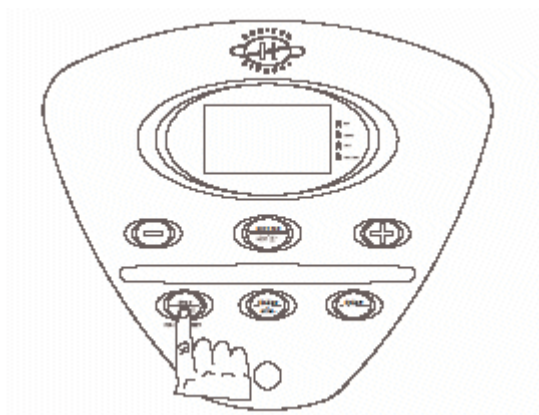


### 中止

トレーニングを中止するには、停止 (Stop) ボタンを押します。

### リセット

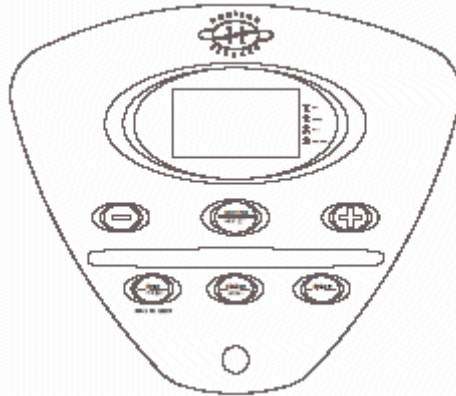
トレッドミルをリセットするには、停止 (Stop) ボタンを押し続けます。



## プログラミング

### 時間を選択する

時間を設定するには、選択(SELECT)を押して、+ボタンまたは-ボタンを使用します。希望する時間を選択したら、開始(Start)ボタンを押します。+または-のボタンを使用して希望する速度を選択してください。



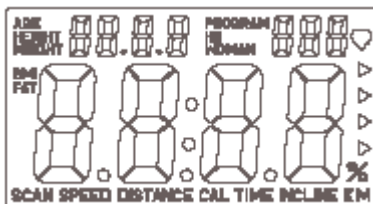
### トレーニングを終了する

トレーニングが終了すると、トレッドミルのコンソールでピープ音が2回鳴り、時間(Time)ウィンドウに“P1”が表示されます。トレーニング情報はリセットされる前にコンソールに引き続き20秒間表示されます。

# ディスプレイ

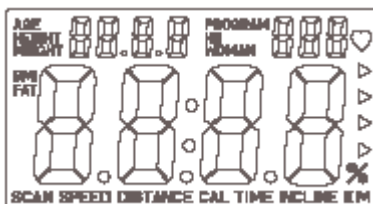
## 時間(TIME)

分(Minutes) : 秒(Seconds)として表示されます。トレーニングの残り時間や経過した時間が表示されます。



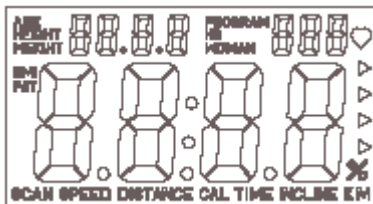
## 距離(DISTANCE)

選択したプログラムでトレーニングしている間に歩いた距離の合計がマイル単位で表示されます。



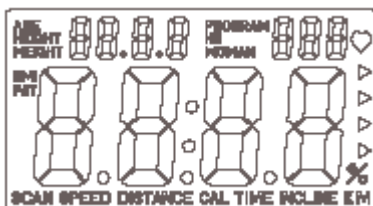
## カロリー(CALORIES)

選択したプログラムでトレーニングしている間に消費したカロリーの合計が表示されます。



## 速度(SPEED)

現在の速度が時速何キロメートルかが表示されます。



# プログラムのプロフィール

## マニュアル

カスタマイズされたトレーニング、デフォルト時間は無し

## 間隔

速度の変更、時間はデフォルトで24分になる

## 回転

速度の変更、時間はデフォルトで48分になる

## 減量

傾斜の変更、時間はデフォルトで48分になる

間隔：速度の変更、時間はデフォルトで24分になる

Speed changes	(mile)	2.5	3	3.5	6	3.5	6	3.5	6	3.5	6	4.5	3.5	6	3.5	5.5	3.5	3	2.5
(km)	4	4.8	5.6	9.6	5.6	9.6	5.6	9.6	5.6	9.6	7.2	5.6	9.6	5.6	8.8	5.6	4.8	4	

回転：速度の変更、時間はデフォルトで48分になる

Speed changes	(mile)	2.5	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	4	4.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
(km)	4	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	7.2	6.4	5.6	4.8	4

減量：傾斜の変更、時間はデフォルトで48分になる

Speed changes	(mile)	2.5	3	3.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.5	4	4	3.5	4.5	3.5	4.5	3.5	3	2.5	
(km)	4	4.8	5.6	7.2	5.6	7.2	5.6	7.2	5.6	7.2	6.4	5.6	7.2	5.6	7.2	5.6	7.2	5.6	4.8	4

## 体脂肪の測定

このトレッドミルには体脂肪測定機能があります。体脂肪測定が終わると、BMI (肥満度指数) 値と体脂肪率が表示されます。現在の健康状態を把握するために、また、エクササイズを日常的に続ける動機を高めるために、この体脂肪測定機能を活用してください。

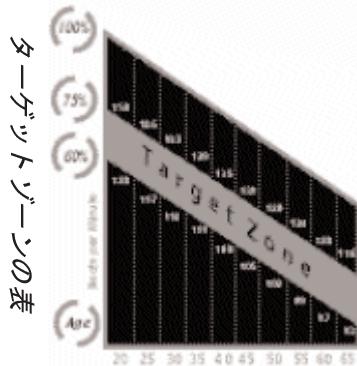
- 1) 体脂肪測定機能を選択するには、体脂肪(Body-Fat)ボタンを押します。
- 2) + または - を押して年齢を選択します。デフォルトでは25歳が表示され、10歳から85歳までを選択できます。設定する年齢が表示されたら、選択(SELECT) ボタンを押して確定します。
- 3) + または - を押して身長を選択します。デフォルトでは175cm/6フィート(ft)が表示され、100cm/3フィートから250cm/8フィート11インチ(in)までを選択できます。希望の身長が表示されたら、選択(SELECT) ボタンを押して確定します。
- 4) + または - を押して体重を選択します。デフォルトでは75kg/150ポンド(lbs)が表示され、20kg/45ポンドから100kg/220ポンドまでを選択できます。希望の体重が表示されたら、選択 (SELECT) ボタンを押して確定します。
- 5) + または - を押して性別を選択します。男性(Men)または女性(Women)を表示させ選択(SELECT) ボタンを押して確定します。
- 6) 開始(START) ボタンを押して、体脂肪測定を開始します。
- 7) 注：体脂肪を正しく測定できるよう、測定中は静止したまま立ち、両手でハンドグリップを握ってしてください。
- 8) 測定が終わると、現在の体脂肪がBMI 値および体脂肪率(%)として表示されます。



## ターゲットゾーン

ターゲットゾーンは最大心拍数のパーセンテージです。ターゲットゾーンは、年齢、現在のコンディショニングレベル、それぞれのフィットネスの目標によって各自異なります。アメリカ心臓協会 (American Heart Association) では、心拍数のターゲットゾーンを最大心拍数の60%から70%の心拍数でトレーニングするよう勧めています。便利な参考資料については、以下の表を参照してください。

例：42歳のユーザーの場合、表の下に沿って年齢(AGE)を探し(40に四捨五入する)、年齢から縦方向に沿ってターゲットゾーンパーまでたどります。結果：最大心拍数の60%=1分間180の脈拍、最大心拍数の75%=1分間135の脈拍。



## 心拍数測定ハンドルバー

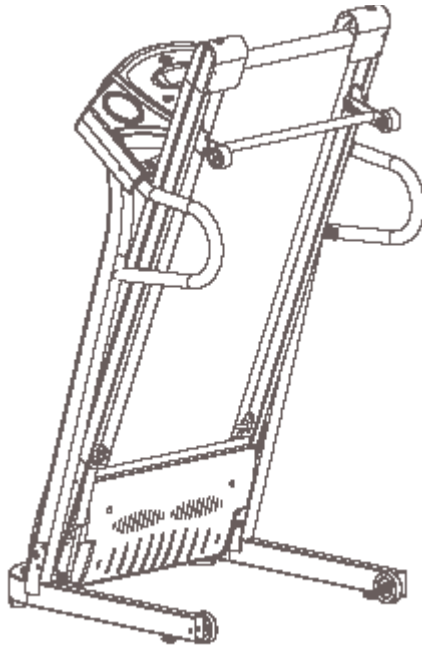
手のひらをグリップパルスハンドルバーに直接置きます。心拍数を登録するには、両手でバーを握ります。パルスハンドルバーを握るときは、力を入れて握らないようにしてください。力を入れて握ると、血圧が上がる可能性があります。手を丸めて軽く握るようにしてください。グリップパルスハンドルバーは、コンソール上で心拍数の測定値を読む間だけグリップを握ることをお勧めします。グリップパルスハンドルバーをずっと握っていると、不規則な測定値が表示される可能性があります。

## 傾斜の手動調整

トレッドミルの傾斜は、フレーム背面を上下させることによって変更できます。

両手でトレッドミルフレームの背面を支えます。トレッドミルフレームの背面を一番低い位置に設定すると、傾斜はおよそ3に固定されます。背面を持ち上げてから傾斜支えをもうひとつの固定位置に噛み合わせます。これで傾斜がおよそ1.5に変わります。

フレーム背面を下げるには、いったん持ち上げて傾斜支えを動かしてから下に動かします。



**警告：** エクササイズを始める前に、トレッドミルフレームの背面を押して、傾斜支えが正しく固定されていることを確認してください。

## トレッドミルの故障診断

ホライゾン・フィットネス社のトレッドミルは、信頼性と使いやすさを実現するために設計されています。ただし、問題に遭遇したら、以下に記載する故障診断ガイドを参照してください。

**問題：**コンソールが点灯しません。

**問題解決：**電源コードがコンセントに適切に差し込まれていて、トレッドミルのスイッチがオンになっていることを確認してください。

**問題：**トレッドミルの回路遮断器がトレーニング中に作動します。

**問題解決：**トレッドミルが20アンペアの専用回路に差し込まれていることを確認してください。

**注：**延長コードは使用できません。

**問題：**トレッドミルを上昇させているときに電源が切断されます。

**問題解決：**上昇中に電源コードが壁のコンセントに余裕をもって届くだけのたるみがあることを確認してください。

**問題：**トレーニング中にランニングベルトが中心から外れます。

**問題解決：**トレッドミルが水平になっていることを確認します。また、ベルトがしっかりと締められていることを確認してください(「ベルトの中心合わせ」を参照してください)。

**問題：**トレッドミル上で歩行中または走行中にマシンの全面部に向かってカチツという音が聞こえます。

**問題解決：**最適利用するには、トレッドミルを水平に保つ必要があります。トレッドミルの水平化に関する項を参照してください。

## 心拍数に関する故障診断

エクササイズする環境に、蛍光灯、コンピュータまたは大型のモーターを内蔵した電気器具などの混信源がないかどうか調べてください。こうした器具は、心拍数の測定値が不規則になる可能性があります。

不規則な測定値が表示される可能性のある状況は以下のとおりです。

- 心拍数測定ハンドルバーを強く握りすぎています。心拍数測定ハンドルバーは適度な握力を保つようにしてください。

- エクササイズの際中に心拍数測定ハンドルバーを常に握っていることによる、絶え間ない動きと振動。不規則な心拍数の測定値を受信した場合は、心拍数をモニターする間だけグリップを握るようにしてください。
- トレーニング中に重そうに息をするとき。
- 手に指輪をはめているため締めつけられるとき。
- 手が乾燥している、あるいは冷たいとき。両手をこすり合せて暖め、手のひらを湿らせます。
- 重度の不整脈がある方。
- 動脈硬化や末梢血流障害のある方。
- 測定する手のひらが特に肉厚の方。

**問題**：心拍数の測定値が表示されません。

**問題解決**：チェストストラップをお使いの場合は、チェストストラップの電極が皮膚に正しく接触できていない可能性があります。電極を水で濡らしてください。

**問題解決**：チェストストラップを正しい位置に装着できていない可能性があります。チェストストラップの装着位置を修正してください。必要に応じて、装着位置だけでなく、締め付け具合も調整してください。

**問題解決**：チェストストラップがコンソールから離れすぎていないか確認してください。36インチ(約91cm)より離れないようにしてください。

**問題解決**：チェストストラップのバッテリーが切れている可能性があります。チェストストラップをホライゾン・フィットネス社に送ってバッテリーを交換してください。

**問題**：表示される心拍数がおかしい。

**問題解決**：電極が乾いていたり、チェストストラップの締め付けが不十分である可能性があります。正しく測定するにはゴム製電極に湿り気が必要です。電極を水で湿らせ、チェストストラップをきつく締めて、測定しなおしてください。

上記の故障診断で問題が解決されない場合は、使用をやめて電源を切断します。

詳しくは、最寄りの代理店に相談してください。

## 製品に関する一般的な質問

使用しているトレッドミルが発する音は正常ですか？

ベルトがローラーの上を回っているので、特にトレッドミルが新しいと、ある種の大きな音がします。この音は時間が経つにつれて小さくなりますが、完全に消失することはありません。そのうちベルトが伸びて、ローラー上でスムーズにベルトが回るようになります。

どうして家に届いたトレッドミルは店にあったトレッドミルよりも音が大きいのでしょうか？

すべてのフィットネス製品は、大型店では静かに聞こえます。なぜなら、大型店ではご家庭よりもバックグラウンドノイズがうるさいからです。フローリング加工よりもカーペットが敷かれたコンクリートフロアの方が、反響音が小さいからです。場合によっては、重いゴムマットによってフロアからの反響音が小さくなります。フィットネス製品が壁際に設置されると、さらに大きい反響音がします。

音について心配を要するのはどのような場合ですか？

トレッドミルから発する音が通常の会話の声音よりも小さい場合は通常の音とみなします。それよりも大きい場合は、最寄りの代理店に相談してください。

## 保守

どのような日常的な保守が必要ですか？

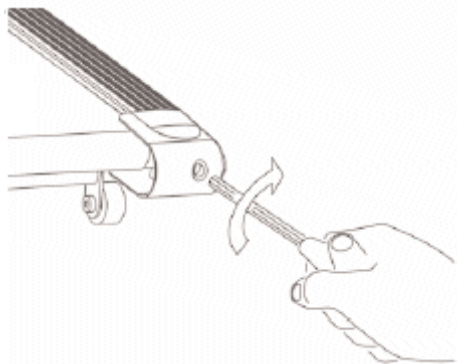
弊社のトレッドミルは潤滑油が要らないように全面的にシール軸受けを使用しています。最も重要な保守手順は、使用したら必ずトレッドミルからご自分の汗を拭き取ることです。

トレッドミルの洗浄方法は？

石けんと水のみで洗浄してください。溶剤やプラスチック部品は決して使用しないでください。

## ベルトの張力

トレッドミル上で走行中にスリップするような感覚があったら、ランニングベルトをしっかり締める必要があります。ベルトを使用することで伸びてしまった結果、ベルトがスリップするというのがほとんどのケースです。この作業は正常かつ一般的な調節です。スリップを解消するには、図のとおり、後ろのローラーのボルトを適当な大きさのアレンレンチで時計回りに1/4回転させます。スリップするかどうか再度確かめて、必要なら作業を繰り返してください。ただし、一度に1/4回転以上は決して回さないでください。ベルトの張力はランニングベルトがデッキから1インチの1/4の位置になっている場合に正常に取り付けられています。



## ベルトの中心合わせ

ランニングベルトが右側に寄りすぎている場合は、使用中にベルトが中心からずれないように、付属のアレンレンチで右側のテンションボルトを時計回りに1/4回転ずつ回してください。

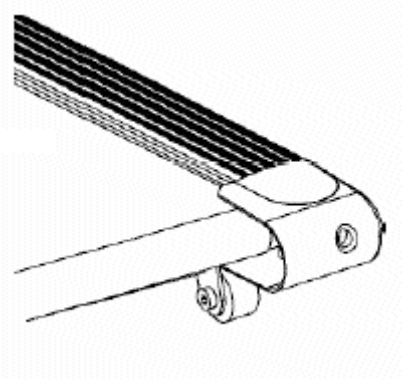
ランニングベルトが左側に寄りすぎている場合は、使用中にベルトが中心からずれないように、左側のテンションボルトを時計回りに1/4回転ずつ回してください。

### ベルトが左側に寄りすぎている場合：

- 左側のローラーのボルトを時計回りに1/4回転ずつ回してください(締め付ける)。

### ベルトが右側に寄りすぎている場合：

- 右側のローラーのボルトを時計回りに1/4回転ずつ回してください(締め付ける)。



## 保守手順

ご使用のトレッドミルとその操作環境の清潔さを保つことで、保守の問題とサービスコールが最小限に抑えることができます。そのため、弊社は以下の予防保全スケジュールに従って保守することをお勧めします。

### 使用後(毎日)

オン/オフスイッチでトレッドミルの電源を切断し、電源コードのプラグを壁のコンセントから抜きます。

### 警告!

トレッドミルの電力を排除するには、電源コードのプラグを壁のコンセントから抜く必要があります。

- ランニングベルト、デッキ、モーターカバー、コンソールのケーシングを、湿った布で拭きます。  
溶剤はトレッドミルに損傷をきたす可能性があるため、決して使用しないでください。
- 電源コードを点検します。電源コードが破損している場合は、ホライゾン・フィットネス社にご連絡ください。
- 電源コードがトレッドミルの下敷きになっていたり、挟まれたり外れたりする場所はないかどうかを確認します。
- ランニングベルトの張力や調整をチェックします。トレッドミルベルトの調整不良により他のコンポーネントに損傷をおよぼしていないことを確認します。

### 毎週

トレッドミルの下を以下の手順に従って掃除してください。

- オン/オフスイッチでトレッドミルの電源を切断し、電源コードのプラグを壁のコンセントから抜きます。
- トレッドミルを垂直に折りたたみ、ロックの掛け金がしっかりと掛かっていることを確認します。
- トレッドミルを離れた場所に移動します。
- トレッドミルの下にたまった塵粒や他の障害物を拭き取るか掃除機で吸い取ってください。
- トレッドミルを元に位置に戻します。

### 毎月

- マシンの組立ボルトの締め具合がすべて適切かどうかを点検します。

### 毎年

- トレッドミルの最高のパフォーマンスを維持するには、ランニングデッキとベルトを年に一度ワックスし直す必要があるかもしれません。トレッドミルにワックスをかける際には最寄りの代理店にお問い合わせください。

警告！ ホライゾン・フィットネス社が提供するパラフィンワックスをご使用ください。

- エアークッションは、テフロンベースのスプレーで注油してください。

# エクササイズガイドライン

必ず医師に相談してからエクササイズのプログラムを開始してください。

## エクササイズの頻度

アメリカ心臓協会では、心肺機能の健康を保つためには1週間に3、4日エクササイズすることをお勧めしています。他に減量または脂肪を減少させるといった目標がある場合は、もっと頻繁にエクササイズすることで目標はより早く達成されます。たとえ3日でも6日でも、最終的な目標はエクササイズを生涯の習慣にすることにあります。エクササイズのために1日の特定の時間を割ける人たちの多くは、フィットネスプログラムを上手に継続しています。朝シャワーに入る前でも、昼食の時間中でも、夜ニュースを見ている最中でも構いません。とにかくスケジュールを守る時間帯で、邪魔されない時間であることが何より重要です。フィットネスプログラムを成功させるには、生活の優先事項にする必要があります。したがって、時間を決めて、スケジュール帳とペンを取り出して、来月のエクササイズの時間を書き入れてください。

## エクササイズの所要時間

エアロビクスエクササイズの恩恵を受けるには、1セッションにつき24分から32分のエクササイズをお勧めします。ただし、ゆっくり始めて徐々にエクササイズの時間を増やしてください。これまでデスクワーク中心だった場合は、エクササイズの時間を最初は5分ぐらいにしてください。身体が新しい活動に慣れるまで時間が必要です。目標が減量なら、軽度のエクササイズを比較的長く続けることが最も効果的とされています。減量に最適な結果をもたらすには48分以上のトレーニングをお勧めします。

## エクササイズの激しさ

トレーニングの激しさは各自の目標次第で決まります。トレッドミルを使用して5Kの走りに備えるなら、普通の健康を目標とするよりも激しいトレーニングになるでしょう。エクササイズプログラムは、長丁場の目標であるかどうかにかかわらず、最初は軽度なレベルで始めます。エアロビクスは苦しまなくてもその恩恵を受けられます。エクササイズの激しさを測る方法は2通りあります。一つは心拍数をモニターする方法で、もう一つはご自分で感じた努力の度合いを評価することです(この方法は思ったより簡単です)。

## 自分で感じた努力の度合い

エクササイズの激しさを測るための第二の比較的簡単な方法は、ご自分で感じた努力の度合いを評価する方法です。エクササイズの最中に、あえぐことなく会話を続けるにはあまりにも息切れが激しい場合はトレーニングが激しすぎます。経験則としては、疲労困憊するのではなく、爽快な気分になるまでトレーニングすることです。息つく暇もなくなったら、スローダウンすることです。無理しすぎの兆候が他にもあるかどうか常に気を配ってください。



## フィットネスプログラムの作成

### まずはストレッチ

ホライゾン・フィットネス社の製品を使用する前に、数分間はストレッチエクササイズをいくつか行ってください。エクササイズを行う前にストレッチをすると柔軟性が増し、エクササイズで怪我にいたる可能性が減ります。ゆっくりと落ち着いた動きで徐々にストレッチをします。痛くなるまでストレッチをしないでください。また、ストレッチの最中には急に動かないようにしてください。

### 壁を押す

壁の近くに立って、片方の足を壁から18インチ(約45cm)の位置に置き、もう一方の足をそこから12インチ(約30cm)後ろの位置に置いてください。前にかがんで手のひらを壁に押しつけます。かかとを床につけてその姿勢を15秒間保ちます。ストレッチの最中は急に動かないようにしてください。足の位置を左右で変えて、その動作を8回繰り返します。

### 直立姿勢で大腿四頭筋のストレッチ

壁を使ってバランスを保ちながら左手で左足のくるぶしをつかみ、その足を太ももの後ろにつけて15秒間数えます。右手で右足をつかんで同じ動作を繰り返し、左右の足を交互に合計8回繰り返します。

### 座った姿勢でトウタッチ

床に座って足を閉じてまっすぐ前に伸ばします。膝はからませないでください。指をつま先に向かって伸ばしてつかみ、そのまま15秒間数えます。ストレッチの最中は急に動かないようにしてください。直立姿勢に戻ります。それを合計8回繰り返します。

## ウォーミングアップとクールダウンの重要性

### ウォーミングアップ

トレーニングの最初の2分間から5分間は、ウォーミングアップに専念してください。ウォーミングアップすることで、筋肉がしなやかになり、より激しいエクササイズに備えることができます。ウォームアップはゆっくりと行うようにしてください。

### クールダウン

エクササイズは決して突然やめないでください。クールダウン期間を設けることで減少した要求に心臓のペースを再調整してくれます。クールダウン期間はかなりスローペースにして、確実に心拍数が減少してゆくようにしてください。クールダウンが終わったら、上記に示したストレッチエクササイズを繰り返して筋肉の緊張をほぐします。

## フィットネスの目標の達成

長期的なフィットネスプログラムを作成する際の重要な手順は目標を定めることです。トレッドミルでのエクササイズ的第一目標は減量ですか。それとも筋肉を鍛えることですか。春のレースの予定に備えることですか。目標が何かを知ることで、より有効なエクササイズプログラムを作成することができます。エクササイズの一般的な目標は以下のとおりです。

- 減量
- 体型と気分の改善
- エネルギーレベルの向上
- スポーツパフォーマンスの向上
- 心肺機能の耐久力の向上
- 体重の維持
- 足の筋肉の増強
- 睡眠パターンの改善
- ストレスの軽減

可能なら明確かつ適度な条件で各自の目標を定めて、目標を書面にします。具体的に書けば書くほど経過を追跡しやすくなります。目標が長期に渡る場合は、月毎または週毎のセグメントに分けます。目標達成期間が長くなると、当面のモチベーションによる恩恵が一部失われる可能性があります。短期間の目標の方が実現しやすいでしょう。トレッドミルのコンソールは、経過の記録に利用できる表示情報がいくつかあります。これによって、距離、カロリー消費、あるいは時間を追跡することができます。時間はテスト機能の中で最も重要で役に立ちます。

### 毎日のエクササイズの記録

以下のページにある週毎および月毎の記録シートをコピーし、各自のエクササイズ記録帳を作成してください。時間が経つにつれ、ご自分が成し遂げた努力を、誇りを持って振り返ることができます。また、体力がつくにつれ、これまでの経過を振り返ることもできますでしょう。

# 週間記録シート

週# _____		週毎の目標: _____			
曜日	日付	距離	カロリー消費	時間	コメント
日曜					
月曜					
火曜					
水曜					
木曜					
金曜					
土曜					
週計					

週# _____		週毎の目標: _____			
曜日	日付	距離	カロリー消費	時間	コメント
日曜					
月曜					
火曜					
水曜					
木曜					
金曜					
土曜					
週計					

# 月間記録シート

月 _____		月毎の目標: _____	
週#	距離	カロリー消費	時間
月計			

月 _____		月毎の目標: _____	
週#	距離	カロリー消費	時間
月計			

## 家庭限定使用保証書

### フレーム/生涯

ホライゾン・フィットネス社は、所有者の生涯を通じてフレームの製造上の不良を保証する。

### 電子機器および部品

ホライゾン・フィットネス社は、器具が元の所有者の所有物である限り、購入日以降の期間中について電子部品およびすべての元の部品を保証する。

### 人件費

ホライゾン・フィットネス社は、器具が元の所有者の所有物である限り、購入日以降の期間中に装置の修理にかかる人件費を賄うものとする。

### 除外事項および制限事項

この保証は、元の所有者のみに適用され、譲渡はできない。この保証は欠陥のあるフレーム、電子部品、あるいは欠陥部分の修理または交換に明示的に限られ、それがこの保証の唯一の補償とする。

この保証は通常の摩損や裂け目、不適切な組立または保守、あるいは当初の意図にない、または販売されている状態での楕円形トレーナーと互換性のない部品や付属品の取付けは賄わない。保証は、事故、乱用、腐食、塗料やプラスチックの変色、または怠慢による損傷や故障には適用されない。ホライゾン・フィットネス社は、偶発的な損害もしくは間接損害について責任を負わないものとする。すべての返品はホライゾン・フィットネス社による事前の許可を必要とする。この保証に対するホライゾン・フィットネス社の義務は、ホライゾン・フィットネス社のオプションにより、正式に認定されたいずれかのサービスセンターで製品の交換または修理を行う場合に限られる。正式に認定されたホライゾン・フィットネス社のサービスセンターは、保証請求が行われたすべての製品を受け取る必要がある。これらの製品は、運賃その他の輸送費が事前に支払われ、かつ購入の十分な証拠を伴った状態で受け取られるものとする。ホライゾン・フィットネス社またはそのベンダーにより新品として修理された部品および電子部品が保証の交換部品として供給され、保証条件の履行が成立する場合がある。この保証は、特定の法的権利を提供するものであり、各自の権利は国によって異なる。

保証の詳細については、最寄りの代理店にご相談ください。