

ステアマスター

ステアマスターを使ったトレーニングは、とても有効な有酸素運動です。



ステアマスターは、階段を上り下りするような運動ができるマシンのことです。気軽に取り組むことができ、怪我のリスクも低いため、初心者の方にもオススメのトレーニング器具です。

【操作手順】

- ① 電源を入れます。
- ② ディスプレイがアトラクトモード（波形、あるいはメッセージ）になっているか確認し
- ③ ステップの上に足を乗せるか、「スタート」キーを押してください。
- ④ 体重(kg)を入力し、「入力」キーを押してください。
- ⑤ 8種類の中から好きなプログラムを選び、そのキーを押してください。
- ⑥ 1～10までの運動レベルのキーを押し、「入力」キーを押してください。
- ⑦ 希望する時間（標準時間は15分）を数字キーで入力し、「入力」キーを押します。
- ⑧ 背すじを伸ばし、まっすぐに立ってトレーニングを始めてください。手すりは身体のバランスをとるためだけに使ってください。ペダルはちょうど中間位に保つようにして、上限または下限に行かないようにしてください。
- ⑨ スクリーン上に次の表示が出力されます。



- カロリー：運動中の総カロリー消費量。
- フロアー：建物の階段を何フロアー分登ったか。
- キロメートル：距離にして何km走ったか。



