

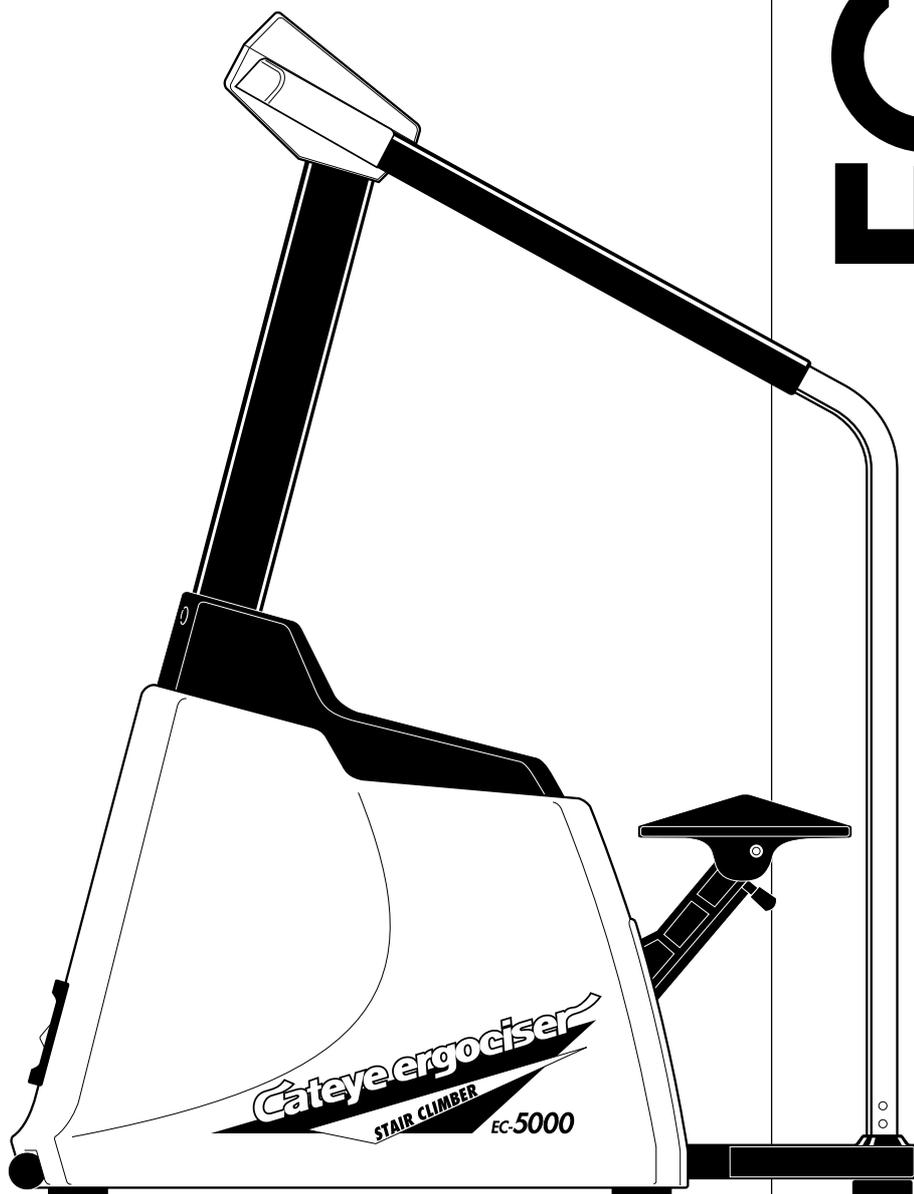


ステアクライマータイプ

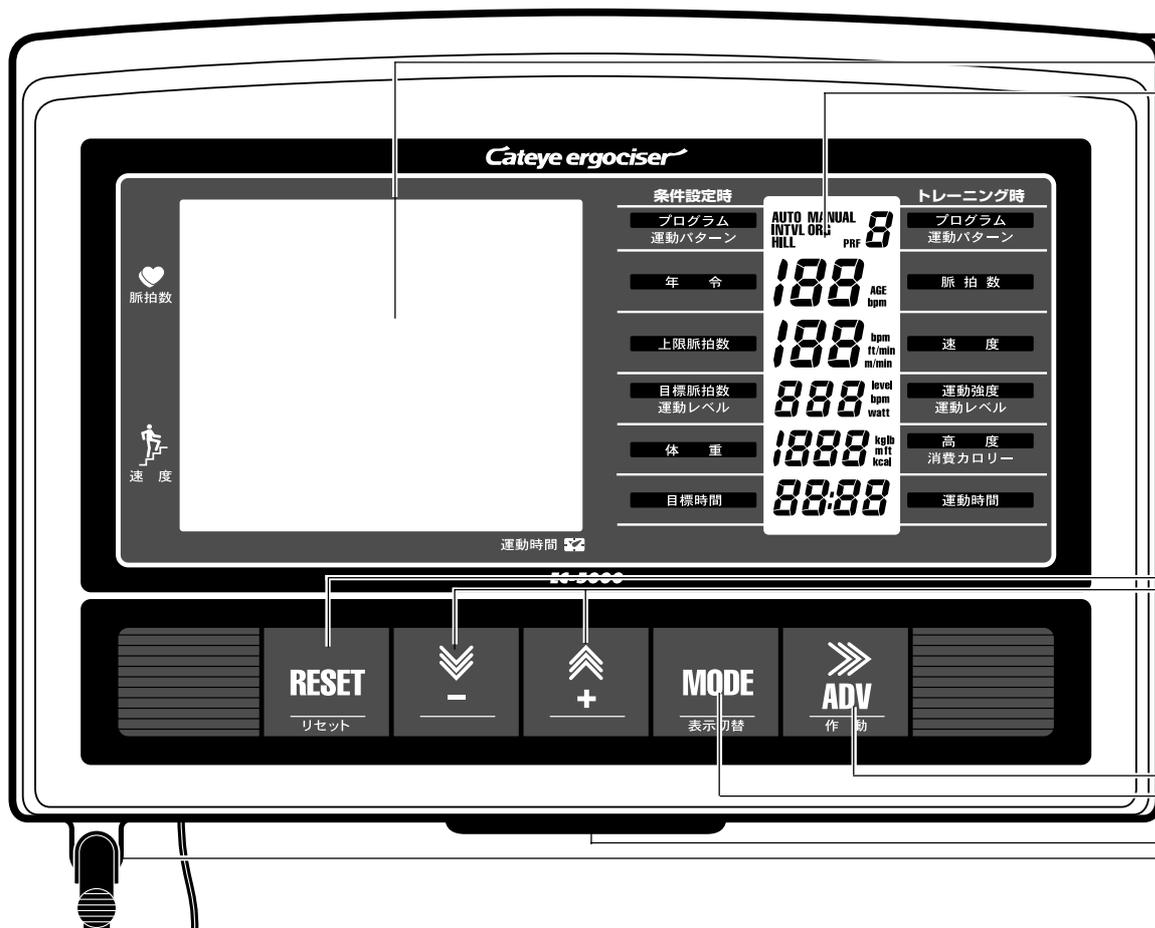
キャットアイ エルゴサイザー

MODEL EC-5000

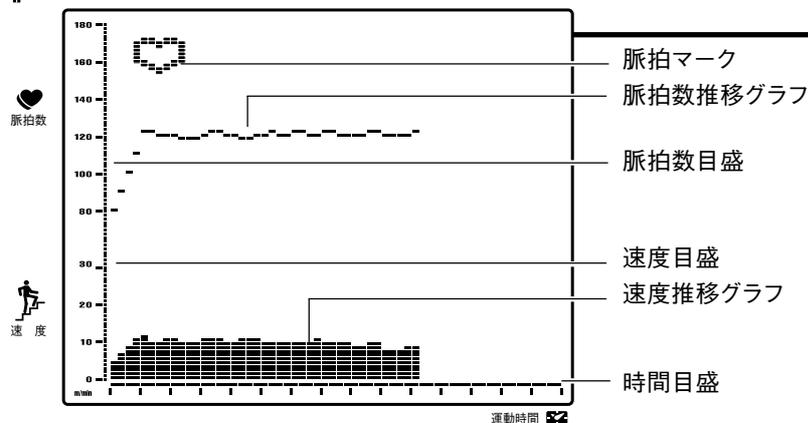
取扱説明書



EC-50000 Cateye ergociser



グラフ画面



数字画面

AUTO MANUAL INTVL ORG HILL	8	PRF	運動パターン番号
			プログラムマーク
188	AGE	bpm	AUTO ----- オートトレーニング
188	bpm	TT/min m/min	INTVL ----- インターバルトレーニング
888	level	watt	HILL ----- ヒルプロファイルトレーニング
1888	kglb	kcal	MANUAL ----- マニュアルトレーニング
88:88			ORG ----- オリジナルトレーニング

運動条件設定時	トレーニング時
年齢 (AGE)	脈拍数 (bpm)
上限脈拍数 (bpm)	速度 (m/min)
運動レベル (level) / 目標脈拍数 (bpm)	運動レベル (level) / 運動強度 (watt)
体重 (kg)	高度 (m) / 消費カロリー (kcal)
目標時間 (分:秒)	運動時間 (分:秒)

EC-5000

操作ユニット

各部の名称

グラフ画面

数字画面

リセットボタン

プログラムを初期状態に戻します。

数値増減 (+) (-) ボタン

入力時

点滅中の数値を＋します。

トレーニング中

運動レベルを＋します。

トレーニング終了時

グラフ画面をスクロールします。

作動(ADV)ボタン

プログラムを次の段階へ進めます。

表示切替モード(MODE)ボタン

入力時

プログラムの選択や変更する項目の切り替えをします。

トレーニング中

高度と消費カロリー、運動レベルと運動強度の表示を切り替えます。

カードインレット

データカードを差し込みます。

センサークリップ

脈拍センサーを使用しないときここに止めておきます。

センターパイプ固定ボルト

本体セット

ステップ

ACアダプタインレット

電源スイッチ

キャスター

ステッパーを移動させるとき便利です。

本体フレーム

操作ユニット

トレイ

データカード、ウォーキングステレオ、飲み物等が乗せられます。

脈拍センサージャック

脈拍センサープラグを接続します。

ジョイントパイプ

操作ユニットカバー

グリップ

パイプカバー

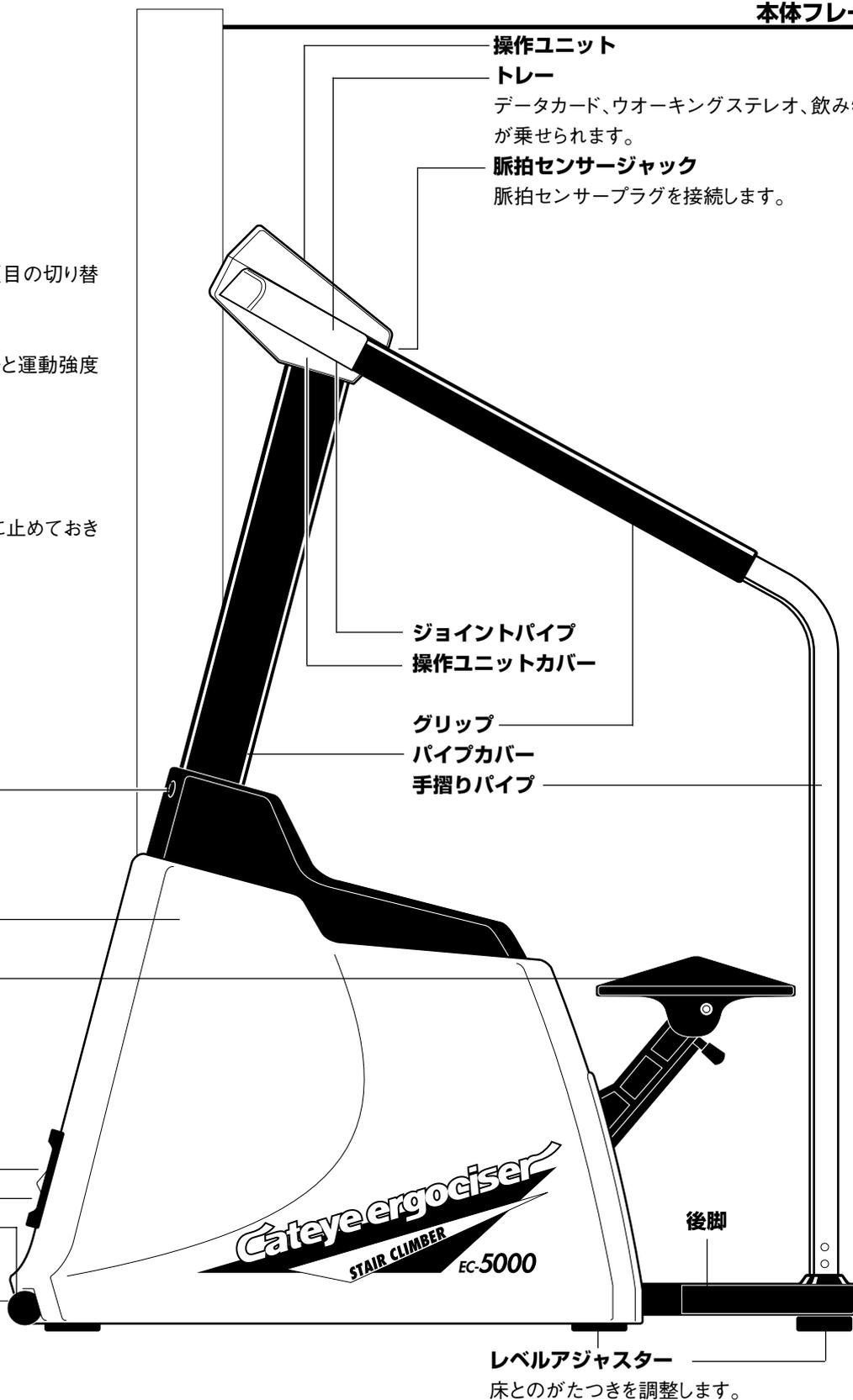
手摺りパイプ

Cateye ergociser
STAIR CLIMBER EC-5000

後脚

レベルアジャスター

床とのがたつきを調整します。



このマニュアルの使い方

まず最初に「スタート編」をお読みいただき、機器を組み立て一度エルゴサイザーをお使いになってみてください。

機器に慣れられ興味が増えてから「オペレーション編」をお読みになりますと、エルゴサイザーの豊富な機能を色々とお試しいただけます。

「リファレンス編」は必要に応じてご覧ください。

目次

Starting up

スタート編

- 1 組立から始めましょう ----- 6
- 2 トレーニング姿勢とステップの踏み方 ----- 8
- 3 脈拍センサーを装着しましょう ----- 9
- 4 まず乗ってみましょう ----- 10
- 5 5種類のプログラムがあります ----- 12
- 6 データカードがなくても使えます ----- 14

Operation

オペレーション編

- 1 トレーニングのねらい ----- 18
- 2 トレーニングプログラムの特徴 ----- 20
- 3 オートトレーニング ----- 22
- 4 インターバルトレーニング ----- 24
- 5 ヒルプロファイルトレーニング ----- 26
- 6 マニュアルトレーニング ----- 28
- 7 オリジナルトレーニング ----- 30
- 8 データカードの作り方 ----- 32

Reference

リファレンス編

- 1 無線式チェストベルトにも対応します ----- 36
- 2 トラブルと処理／取扱上の注意 ----- 37
- 3 保証修理サービス / 別売部品 ----- 38
- 4 製品仕様 ----- 39

はじめに

このたびはキャットアイエルゴサイザーEC-5000をお買い上げいただき誠に有難うございます。このエルゴサイザーは人の健康の基礎となる、全身持久力の維持・増進を目的として、心肺循環器系の機能を高めるためのハートのスポーツ(有酸素運動)を、科学的に行なえるよう設計された、コンピュータ制御によるステッパー(階段昇り)タイプのトレーニングシステムです。5種類のトレーニングプログラムを持ち、楽しみながら体力の維持・増進がはかれます。どうか末永くご愛用いただきあなたの健康のためにお役立てください。

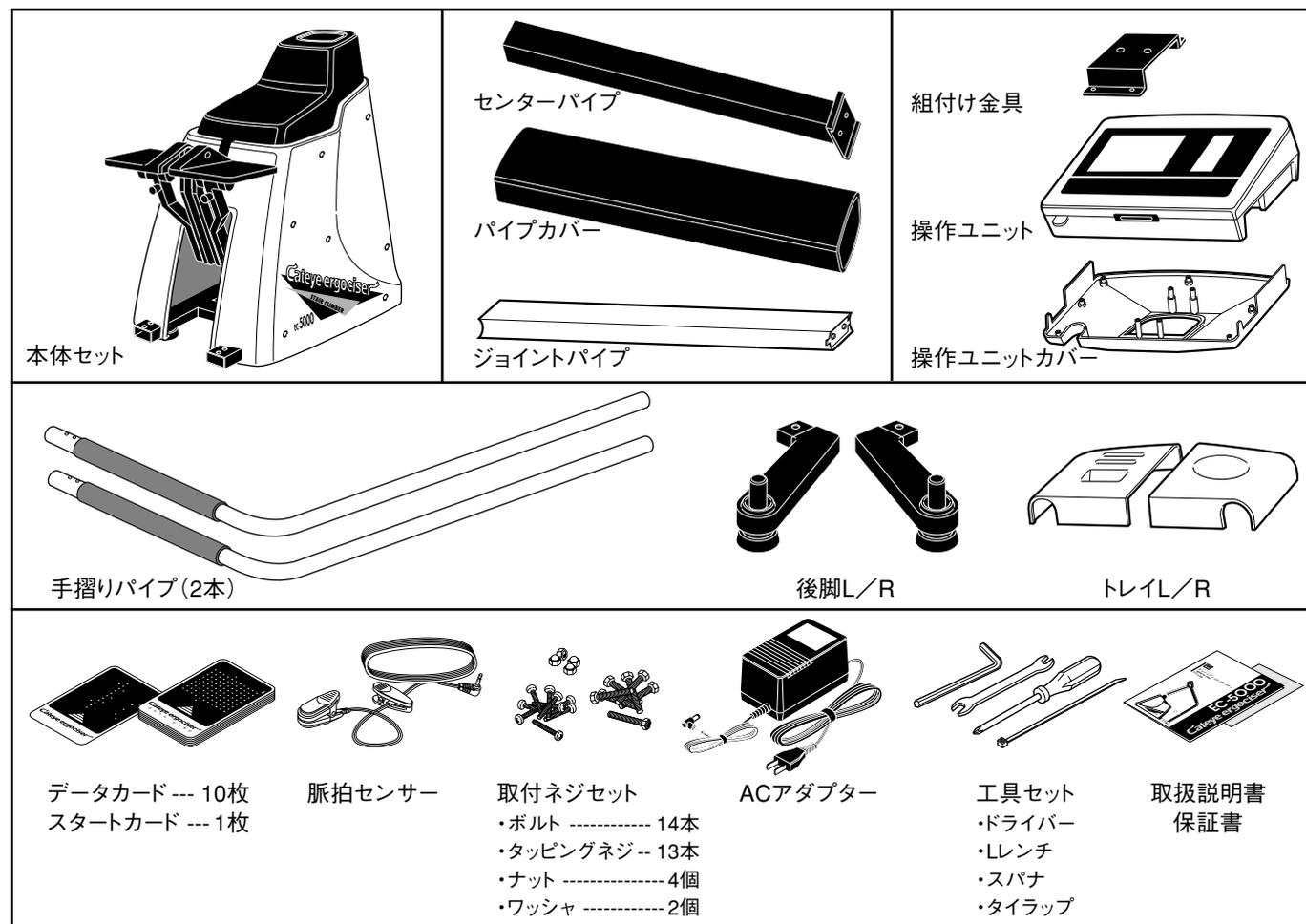
なおご使用にあたり、この説明書を良くお読みいただきますようお願い致します。またこの説明書は保証書と共に大切に保管してください。

安全にお使いいただくために

安全にお使いいただくために次のことをお守りください。

- 1) 心臓病(狭心症、心筋梗塞など)、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患(ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫など)、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に必ず専門医師にご相談ください。
- 2) 日頃運動していない方が急に強い運動をすることは危険な場合がありますので、徐々に運動強度を上げるようにしてください。
- 3) トレーニング中に気分が悪くなったり体に異常を感じたときはただちに運動をおやめください。

各部品が揃っているか、お確かめください。



Starting up

スタート編

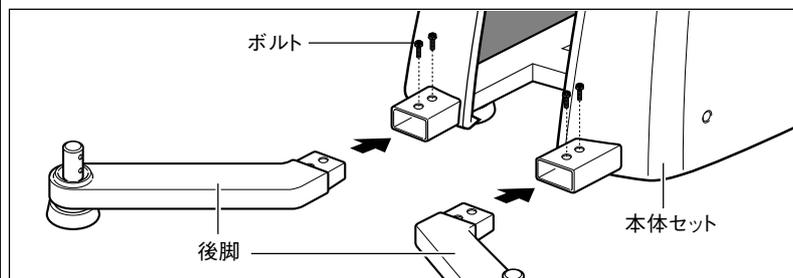
- 1 組立から始めましょう
- 2 トレーニング姿勢とステップの踏み方
- 3 脈拍センサーを取付けましょう
- 4 まず乗ってみましょう
- 5 5種類のプログラムがあります
- 6 データカードがなくても使えます

1 Starting up

組立から始めましょう

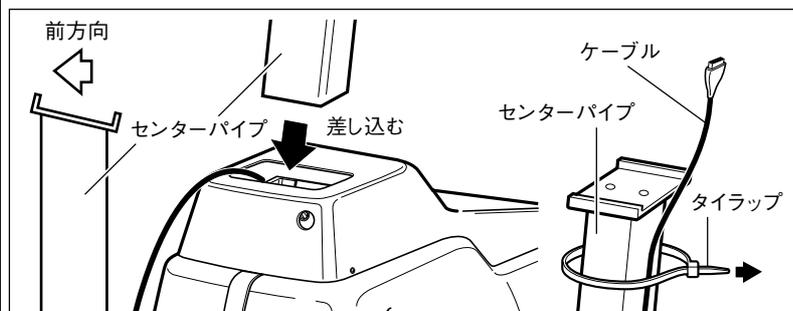
1 後脚の取付

- 本体セットに後脚LRをそれぞれを差し込み、ドライバーまたはスパナを使い付属のボルトでしっかりと固定してください。



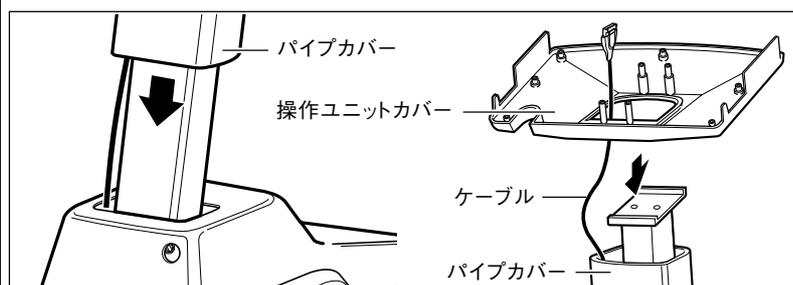
2 センターパイプの取付

- 本体セットにセンターパイプを止るまで差し込みます。
■ 注意: 差し込む際、センターパイプの前後を間違えないでください。
- センターパイプの上部にタイラップでケーブルを縛り付けます。



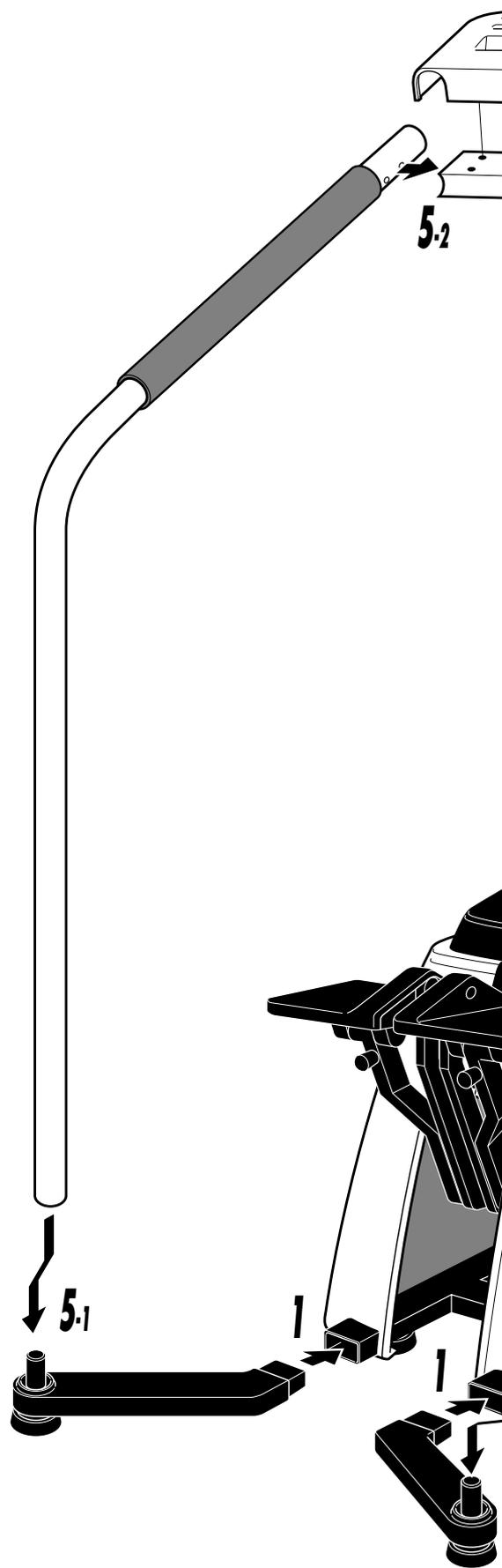
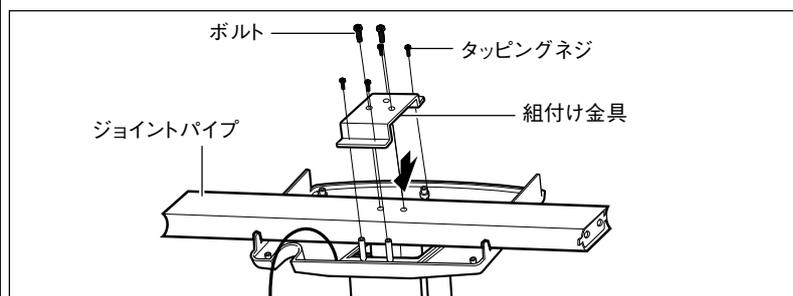
3 パイプカバー／操作ユニットカバーの取付

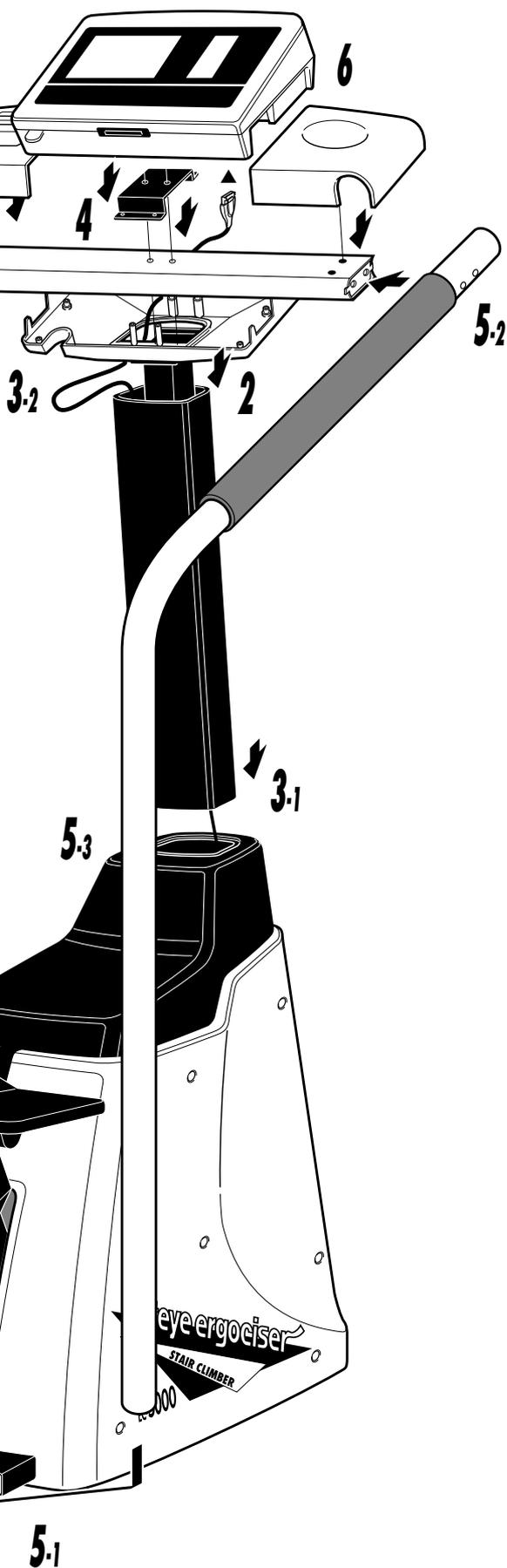
- センターパイプにパイプカバーを上方から被せます。
- 操作ユニットカバーを上から被せ、パイプカバーにはめ込みます。この時ケーブルは操作ユニットカバーの穴に通し、上に出してください。



4 ジョイントパイプの取付

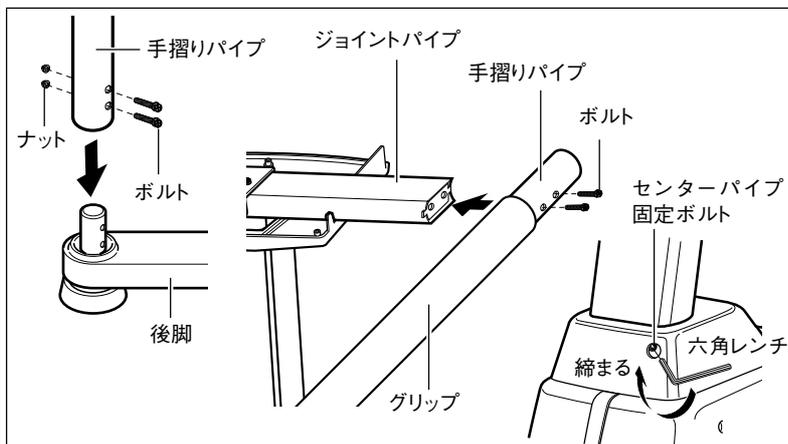
- センターパイプの先端に、ジョイントパイプをはめ、組付け金具を被せて2本のボルトで固定します。組付け金具の向きに注意してください。
- 組付け金具と操作ユニットカバーをタッピングネジ4本で固定します。





5 手摺りパイプの取付

- 手摺りパイプの下端を後脚に差し込み後脚にボルトとナットで固定します。
 - 手摺りパイプのグリップ側をジョイントパイプにボルトで固定します。
 - センターパイプ固定ボルトを六角レンチで締め固定してください。
- 注意: センターパイプ固定ボルトは必要以上に緩めないでください。

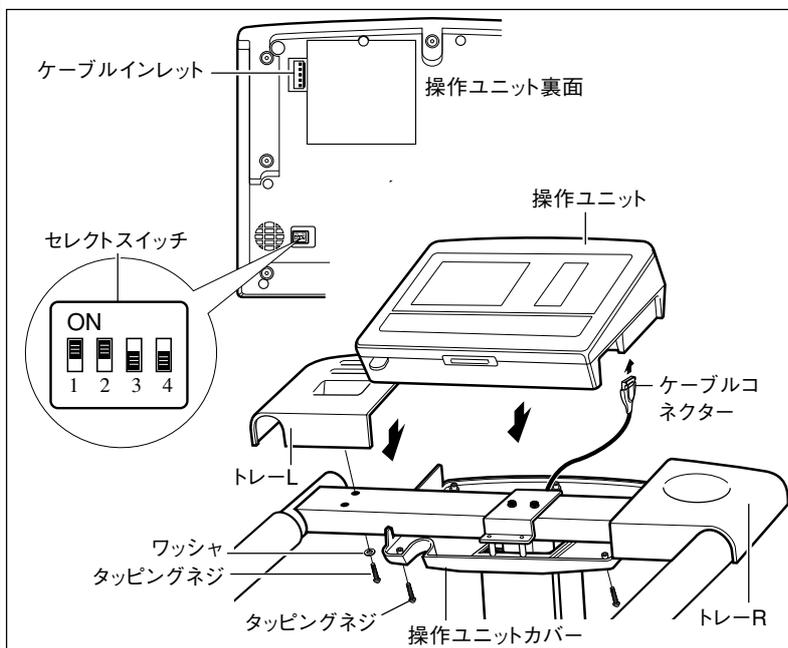


6 操作ユニットの取付け

- トレーL,Rをそれぞれジョイントパイプにはめ、裏側からワッシャとタッピングネジで固定します。
 - 操作ユニット裏面のケーブルインレットに、パイプカバー先端から出ているケーブルコネクタを差し込みます。
- 注意: ケーブルコネクタは方向に注意し、しっかりと奥まで差し込みます。差し込みが不十分な場合は作動しません。
- 操作ユニットを操作ユニットカバーに載せ、下方より7本のタッピングネジで操作ユニットカバーと固定します。

■ 補足: 操作ユニット裏面のセレクトスイッチを操作する事で、計測単位を変更することができます。出荷段階で距離単位:m(メートル) 体重単位:kg(キログラム)に設定されていますので通常は触る必要はありません。

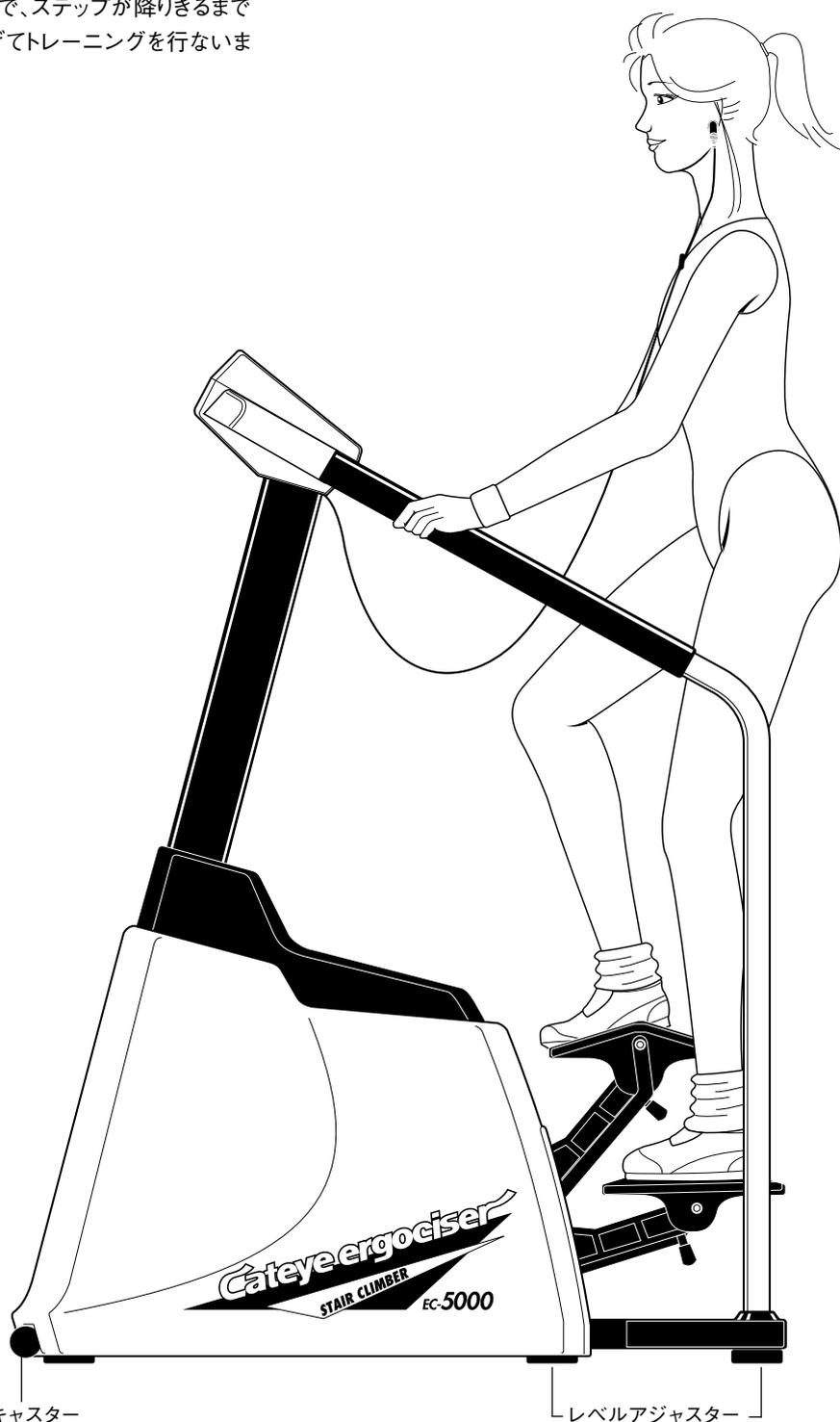
No.1:ON ----- m/kg No.2:ON----- 日本語表示
 No.1:OFF ----- feet/lb No.2:OFF ----- 英語表示



トレーニング姿勢とステップの踏み方

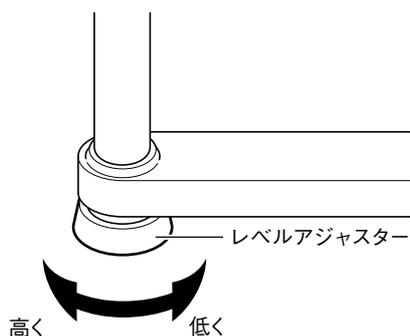
1. ステップは踏み込むとゆっくりと降下します。ステップが下に降りるまでにリズムを取って、左右の足を交互に踏み変えます。
2. 馴れないうちは手摺りを持って足踏みしましょう。
3. 手摺りに体重をかけると表示されたデータは正確になりません。馴れてきたら、手を放すか、添える程度にしましょう。
4. 速度が速くなるほどステップの下がるスピードが速くなります。駆け足のような足踏みが必要になります。

注意：馴れないうちは速度が上がると、ステップの降下についていけない場合があります。オートトレーニング以外のプログラムでは一ボタンで運動レベルを下げるができますので、ステップが降りきるまでに踏み変えられるように運動レベルを下げてトレーニングを行ないましょう。



調整と移動

- ・ 本体と床とのがたつきは、後脚と本体セット後部のレベルアジャスターを回して調整してください。
- ・ 本体を移動するときは、本体後部を持ち上げ前部のキャスターを使って移動してください。



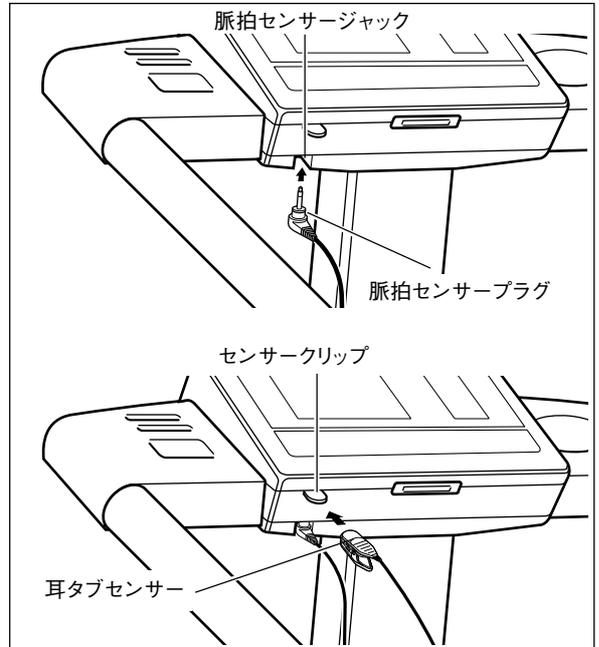
3 Starting up

脈拍センサーを取付けましょう

本機は運動中の脈拍数を脈拍センサーにより耳タブから検出します。脈拍センサーはデリケートな部品ですので手荒な扱いは避けてください。

脈拍センサーの取付け

- ・ 操作ユニット裏面の脈拍センサージャックに、脈拍センサープラグを差し込みます。
- ・ 使用しないときは、耳タブセンサーを操作ユニットのセンサークリップに止めてください。



脈拍センサーの使い方（トレーニング時の注意）

正しく脈拍（耳タブ）センサーが装着されていると、プログラム開始と同時にグラフ画面にハートマークが点滅し、数字画面に脈拍数が計測表示されます。次の点に注意して耳タブに装着しましょう。

- ・ 耳タブセンサーは図のように左右どちらかの耳タブの中央部分に挟み付けてください。
- ・ 寒いときは耳タブを少しマッサージして、血行をよくしてからお使いください。
- ・ コードホルダーはコードの揺れ防止のため、衣服の襟などにはさんでください。
- ・ イヤリングなどは必ず外してください。
- ・ 計測中、頻繁に数字画面の脈拍数がゼロになるときは、耳タブセンサーの装着に問題があります。装着をやり直してください。
- ・ トレーニング中は耳タブセンサーがなるべく動かないように注意してください。
- ・ トレーニング終了時、耳タブセンサーと共にコードホルダーの外し忘れにご注意ください。

注意：脈拍センサーは強く引っ張るとコードが断線することがあります。ていねいに取り扱ってください。

脈拍計測がうまくできないとき

耳タブセンサーを装着し直しても頻繁に脈拍数の計測ができなくなるときは、脈拍センサーが傷んでいると考えられます。この場合は別売部品として用意しておりますので、脈拍センサーを新しいものと交換してください。



4 Starting up

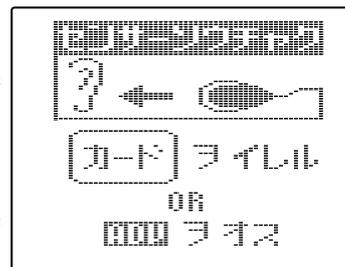
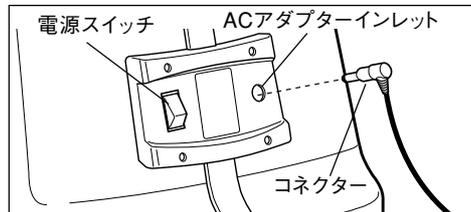
まず乗ってみましょう

- 1 ACアダプターを接続
電源スイッチを入れる
耳タブセンサーを装着
- 2 スタートカードを差し込む
- 3 画面の表示を確認

1 電源を入れ耳タブセンサーを装着します

- ・ 本体前部にあるACアダプターインレットにACアダプターのコネクターを差し込みます。
- ・ 家庭用コンセント(100V)にACアダプターのプラグを差し込みます。
- ・ 電源スイッチを入れます。
- ・ グラフ画面には「センサーソウチャク」と表示され、脈拍(耳タブ)センサーを装着し、カードを入れるかADVボタンを押すよう促します。
- ・ まず耳タブに脈拍(耳タブ)センサーを装着します。寒いときなど耳タブの血行がよくないときは少しマッサージしてから装着ください。

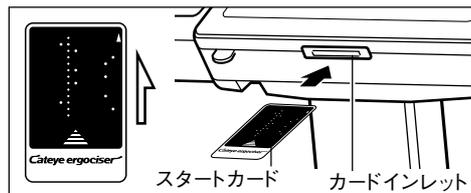
■ 注意:ACアダプターは必ず専用のものをお使いください。



2 スタートカード (添付の黄色のカード) を差し込みます

- ・ 梱包に入っている黄色いカード(スタートカード)を図のようにカードインレットに差し込みます。カードの表裏を間違えると作動しません。図の通りに差し込んでください。

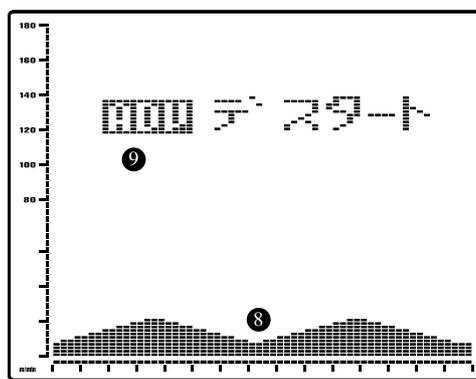
注意:黄色いカードをお使いください。このスタートカードは、すでに運動条件が書き込まれたデータカードのサンプルカードです。黒いカードはあなた自身が運動条件を記録するデータカードで、まだデータが入っていないので、使いになっても作動しません。(カードの作り方はオペレーション編32ページをご覧ください。)



3 表示を確認します

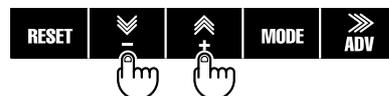
- ・ グラフ画面はADVボタンを押すように促し、数字画面が図のようになります。数字画面にこの表示が出ないときは、一旦カードを抜きもう一度ゆっくりと差し込み直してください。これらの数字はこれから行なうトレーニングの内容を表わしています。

- ① 「HILL」はこれから行なうトレーニングの種類を示し、ステップの降りる速さが自動的に山を昇るように変わる「ヒルプロファイルトレーニング」を表わします。
- ② 「PRF 1」は山の形の種類を表わし、1番はもっとも軽い形です。
- ③ 「50」は年齢を意味します。
- ④ 「150」はトレーニング中に越えると自動的にアラームが鳴りステップの降りるスピードを最低にする安全機能(上限脈拍アラーム)の働く脈拍数です。自動的に「200-年齢」にセットされます。
- ⑤ 「5 level」は運動レベルの標準を表します。5を標準として1(楽に)から9(きつく)まで9段階に変更できます。1段階で6%づつ増減します。
- ⑥ 「60」は体重を表し、60kgという意味です。消費カロリーの計算に反映されます。
- ⑦ 「15:00」は運動時間を表し、目標15分という意味です。
- ⑧ グラフ画面の下部にはこれから行なうトレーニングの速度の変化を示します。
- ⑨ グラフ画面の上部には次の操作を促すコメントを表示します。



補足:数字画面のデータはこの状態の時、自由に変更できます。十一ボタンを押すと点滅している数字が増減します。またMODEボタンを押すと点滅する数字の位置が移動します。が、今は機械になれていただくのが目的ですので、もし数字を変えたら元に戻してください。

数字の増減



設定項目の移動



4 ADV ボタンを押す
(プログラムスタート)
ステップを踏み始める

5 MODE ボタンを押す
(表示内容の切り替え)

6 ADV ボタンを押す
(トレーニングの終了)
RESET ボタンを押す
(プログラムの終了)

4 ADV ボタンを押してスタートします

- ADVボタンを押してください。
- 「ピッ」と音が鳴り、グラフ画面は「ヒル スタート」と数秒間点滅し、ヒルプロファイルトレーニングプログラムが始まったことを知らせます。
- ゆっくりとステップを踏み始めてください。時間の経過と共に、徐々にステップの降下するスピードが速くなっていきます。ステップが降りきるまでに足を踏み替えてください。
- 数字画面／グラフ画面は図のような表示になります。この表示は刻一刻と変わるトレーニング中のあなたの状態を表わす画面です。

① 1分間あたりの脈拍数です。

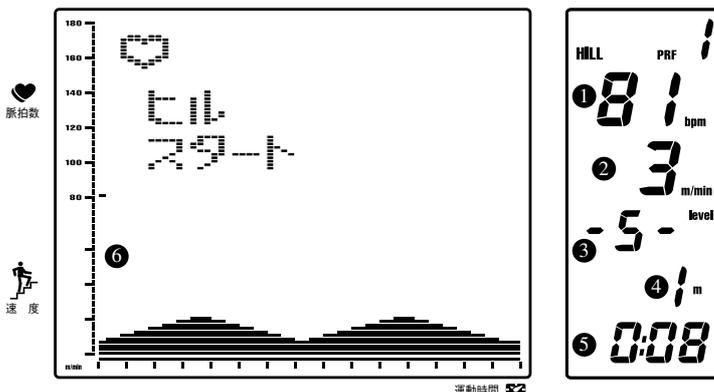
② 1分間に登った高さ(速度)をメートル(m/min)で表示します。

③ 現在の運動レベルを表します。トレーニング中でも十一ボタンで変更できます。

④ トレーニングを開始してからの登った高さの積算値(高度)です。メートル(m)で表示します。

⑤ トレーニングを開始してからの経過時間です。

⑥ グラフ画面はトレーニング状況をグラフで表示します。下部には速度、上部にはその時点の脈拍数を表します。現時点の位置が点滅します。これによりトレーニング時間全体から見て、どこまで進んだかがわかります。このグラフ画面はトレーニング終了後にも見ることができます。



トレーニングのスタート

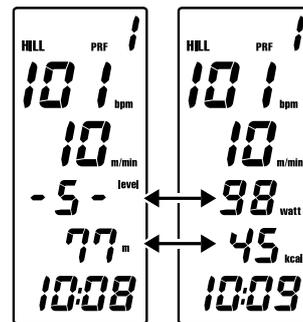


5 消費カロリー／運動強度も表示できます

- MODEボタンを押すと、運動レベルlevelが運動強度watt(どれくらいの大きさの力を発揮しているか)に変わり、高度m/minの表示が、カロリー消費量kcal(トレーニングを開始してから現在までにどれだけエネルギーを消費したか)に変わります。もう一度押すと元に戻ります。

- しばらく乗ってみてください。時間の経過と共にステップの降りる速さが変わり、速度が変わり、それに伴いあなたの脈拍数も変わっていきます。エルゴサイザーをお使いいただくと、このようにあらゆる情報を確認しながらトレーニングできます。

- 途中でステップの速さについていけないときは十一ボタンを押してください。押す毎に運動レベルが減少し、ステップの降りるスピードが緩やかになります。レベル1でレベル5に対し25%緩やかになります。運動レベルを途中で変更することで、ギブアップせずに続けやすくなります。



表示の切り替え



6 トレーニングを終了します

- 15分たつとブザーが鳴り自動的にトレーニングが終了します。
- 15分続ける必要のないときはADVボタンを押して途中で終わることもできます。
- トレーニング終了後もグラフ画面の表示は消えません。トレーニング経過(速度と脈拍数の変化)の確認ができます。
- RESETボタンを押すとプログラムが終了し、画面は最初の「センサーソウチャク」表示に戻ります。

途中でトレーニングを終了



プログラムの終了



ここでお試しくださいのはエルゴサイザーEC-5000のほんの一部です。他にどんな機能があるのか次にご説明しましょう。

5 Starting up

5種類のプログラムがあります

オートトレーニング

- トレーニングの目標を脈拍数でセットすることで、あなたの脈拍数をその目標に保つようにエルゴサイザーがステップの降下スピード(速度)を自動的に変化させる、もっとも基本的・理想的なエアロビック(有酸素)トレーニングです。
- トレーニングを積むにしたいが、同じ脈拍数でより楽にトレーニングが出来るようになり、またより高い脈拍数にチャレンジ出来るようになります。

AUTO

(脈拍数一定のトレーニング)



インターバルトレーニング

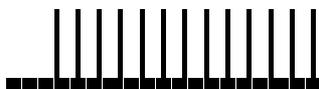
- 「運動」と「休息」を交互に繰り返すインターバルトレーニングは、運動と休息の時間の配分やその強さによって体力の強化をねらう本格派向けのプログラムです。
- エルゴサイザーEC-5000では3種類のパターンを用意し、それぞれダッシュ力・スピード・スタミナの強化をねらっています。

INTVL

(「運動+休息」の本格派向けトレーニング)



PRF-1 ダッシュ力養成
(スプリントパワー)
15秒運動45秒休息



PRF-2 スピード養成
(無酸素パワー)
30秒運動60秒休息



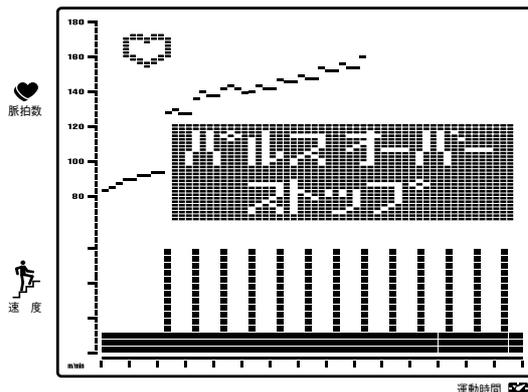
PRF-3 スタミナ養成
(有酸素パワー)
60秒運動30秒休息



- このパターンからひとつを選び、トレーニングの強さは9段階の運動レベルで調整します。

上限脈拍アラームについて

- 本機では全てのプログラムにおいて、安全のためトレーニング中に上限脈拍数を越えると上限脈拍アラームが作動します。
- 上限脈拍アラームが作動した場合、グラフ画面に「パルスオーバー ストップ」と10秒間点滅し、警告ブザーが鳴ってステップの速度が最低になります。このアラームが作動したときはトレーニングを継続することはできません。



ヒルプロファイルトレーニング

- ステップの降下スピード(速度)が時間の経過と共に変化します。その速度の変化の様子が、グラフ画面にも表示されるように山の形状をしているトレーニングです。
- 8種類の山の形状があり、それぞれ愛称を付けました。



PRF-1: アペニン



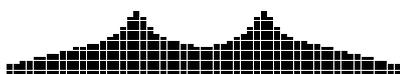
PRF-2: アパラチア



PRF-3: カスケード



PRF-4: ピレネー



PRF-5: 富士山



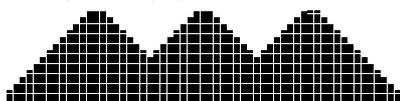
PRF-6: ロッキー



PRF-7: アルプス



PRF-8: ヒマラヤ



- 1から8まで順に強いトレーニングとなります。無理をしない範囲で気軽に山の形を選んでください。
- このパターンからひとつを選び、トレーニングの強さは9段階の運動レベルで調整します。
- トレーニング時間は最初は15分間です。1分から99分の間で時間を指定することができ、そのときは時間に応じて山の形の推移が伸縮されます。

HILL

(気軽な山登りトレーニング)

マニュアルトレーニング

- 20段階の運動レベルでステップの降下するスピードを直接指定する、もっとも伝統的な使い方です。

運動レベル調整範囲: 1~20 level



MANUAL

(ステップの降下スピードを一定にするトレーニング)

オリジナルトレーニング

- あなたの好みに応じたオリジナルのヒルプロファイルパターンを作ることができ、既製の運動パターンにとらわれずに自由な発想でトレーニングを楽しむことができます。
- プログラムの基本はヒルプロファイルトレーニングと同じになります。



ORG

(あなた自身で作るトレーニング)

データカードがなくても使えます

最初にお使いいただいた黄色のカードはトレーニングの内容を指定するためのものですが、このカードがなくても同じ操作をボタンを使って行なうことができます。

1 ACアダプターを接続
電源スイッチを入れる
耳タブセンサーを装着
ADV ボタンを押す

2 MODE ボタンを押す
(プログラムの選択)
ADV ボタンを押す
(プログラムの決定)

1 電源を入れます

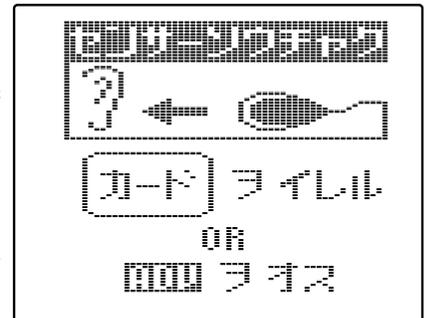
- ACアダプターをつなぎ、本体前部の電源スイッチを入れます。
- グラフ画面には「センサーソウチャク」と表示され、脈拍(耳タブ)センサーを装着し、カードを入れるかADVボタンを押すよう促します。
- 耳タブに脈拍(耳タブ)センサーを装着し、ADVボタンを押します。

2 トレーニングプログラムを選びます

- グラフ画面はトレーニングプログラムを選択するよう促します。
- MODEボタンを押すたびに、数字画面でトレーニングプログラムを示すマークが次の順序で変わります。



- 先ほど試したのは「HILL」ヒルプロファイルトレーニングでしたが、今回は「AUTO」オートトレーニングを選びましょう。
- MODEボタンで「AUTO」をもう一度点滅させてから、ADVボタンを押してプログラムを決定します。



3 トレーニング条件をセットします

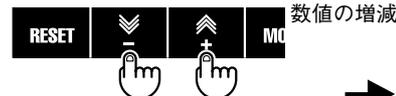
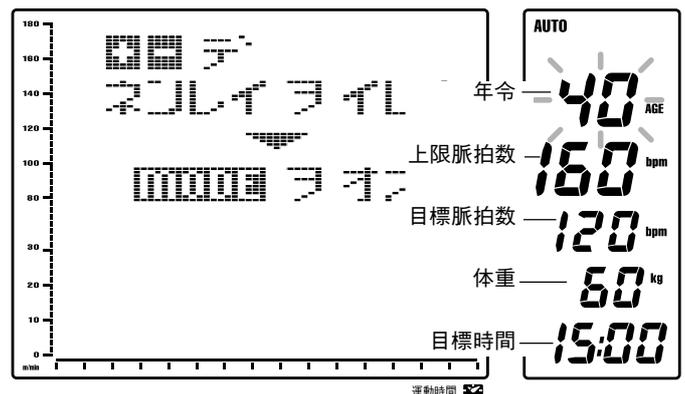
- グラフ画面は年齢をセットするよう促します。
- 数字画面は図のようになり「40」の数字が点滅しています。
- 点滅している数字を十一ボタンで増減できます。どちらのボタンも押し続けると早送りします。例えば十ボタンを押し、表示している年齢40才を52才に変更してみましょう。年齢を変更することで、上限脈拍数と目標脈拍数も自動的に変わります。
- MODEボタンを押すたびに点滅する数字が図の順で移動します。グラフ画面はセットする項目を指示します。

注意: 上限脈拍数は年齢を設定することで自動設定されますので、変更しないでください。

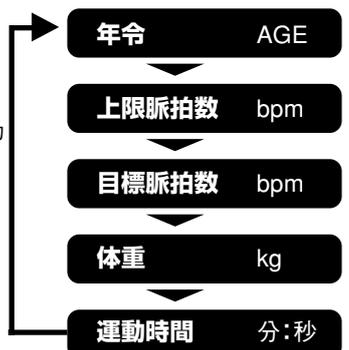
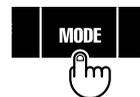
補足: 設定する条件の項目はプログラムによって異なります。

- 次に目標脈拍数を、表示されている「108」から「115」に変更してみましょう。まずMODEボタンを押し、目標脈拍数「108 bpm」を点滅させます。十ボタンを7回押し、点滅している数字を「115」にします。
- 続けて同様にあなたの体重に合わせて、体重の数字を変更してみましょう。
- 目標時間も変更できます。

補足: データカードはここまでのプログラムの選択・条件設定を瞬時に行なう道具です。一度自分で行なうトレーニングを決めると、何度もその設定をすることになりますが、その手間をカードは省いてくれます。



設定項目の移動



3

十一ボタンで年令を設定
MODE ボタンを押す
 (設定項目を変更)
 グラフ画面に指示に従い各項目を設定

4

ADV ボタンを押す
 (プログラムスタート)
ステップを踏み始める
MODEボタンで表示切り替え

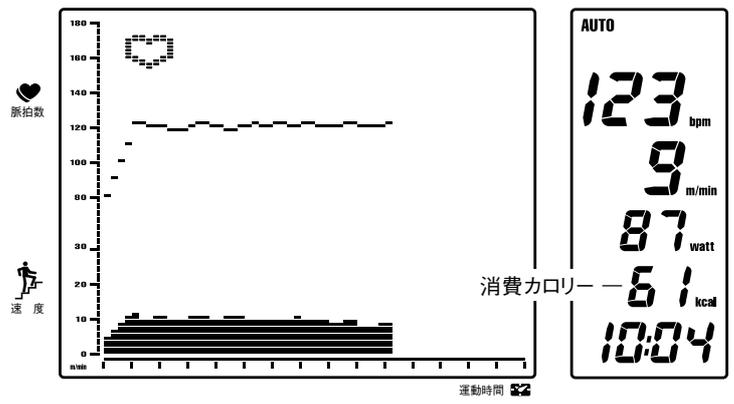
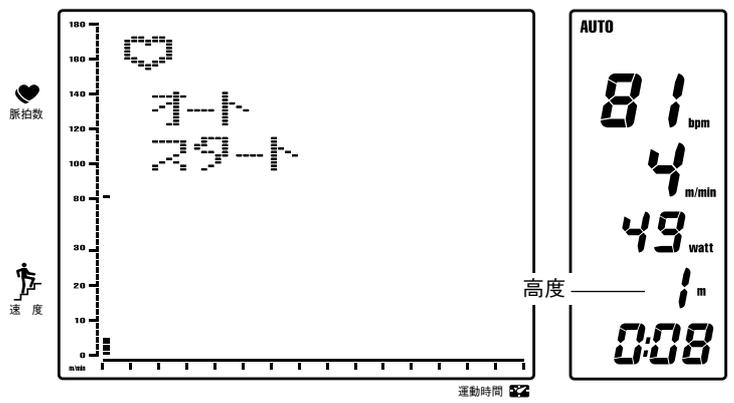
5

ADV ボタンを押す
 (トレーニングの終了)
RESET ボタンを押す
 (プログラムの終了)

4

トレーニングを開始します

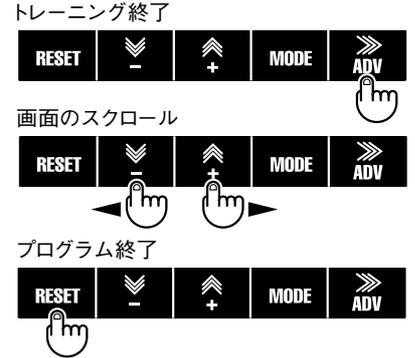
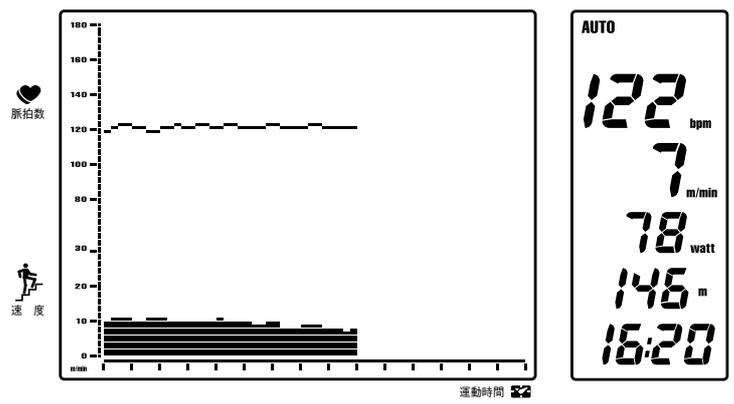
- ADVボタンを押してトレーニングを開始します。グラフ画面は「オートスタート」と点滅し、オートトレーニングプログラムが始まったことを知らせます。
- ゆっくりとステップを踏み始めましょう。時間の経過と共に徐々にステップの降りるスピード(速度)が速くなっていきます。ステップが降りきるまでに足を踏み替えてください。
- 目標脈拍数を維持するようにエルゴサイザーが自動的にステップの降りる速さを変化させます。
- MODEボタンを押すと、高度[m]を消費カロリー[kcal]に切り替えることができます。



5

トレーニングを終了します

- セットした運動時間になるとブザーが鳴りお知らせします。ブザーが鳴ってもADVボタンを押さないかぎりトレーニングは続られます。
- トレーニングを終わりたいときはADVボタンを押します。ブザーが鳴る前でもかまいません。ステップの降りるスピードが最低になり終了します。クールダウンを行なう場合はそのまま踏み続けてください。この間も数字画面は脈拍数を計測し、高度、消費カロリー、運動強度は更新します。
- トレーニング終了後、トレーニングの経過をグラフ画面で見ることができます。トレーニング時間が15分より長い時は、十一ボタンで表示していない部分を見ることができます。十一ボタンを押すと左方向、十ボタンを押すと右方向にグラフ画面がスクロールします。
- トレーニングの経過を確認した後、RESETボタンを押すとプログラムは終了し、グラフ画面は初めの「センサーウチャク」の画面に戻ります。



エルゴサイザー EC-5000 の使い方がご理解いただけただしょうか?
 より詳しい内容については、機器に馴れた後でオペレーション編をお読みください。

Operation

オペレーション編

- 1 トレーニングのねらい
- 2 トレーニングプログラムの特徴
- 3 オートトレーニング
- 4 インターバルトレーニング
- 5 ヒルプロファイルトレーニング
- 6 マニュアルトレーニング
- 7 オリジナルトレーニング
- 8 データカードの作り方

1 Operation

トレーニングのねらい

トレーニングのねらい

- 階段を昇ったり、急いで歩いたりしたときに息切れを感じることはありませんか。歩いたり走ったり、寝ているときでさえ、人間の体は酸素を取り入れエネルギーを作っています。肺から取り入れた酸素を心臓ポンプで血液を通じて全身に送り届けること、難しく言うと心臓循環器系の働き:エアロビックパワー、この基本的な働きが不足すると息切れを感じたり体の不調の元となります。
- そこで、現代人が普段余り使わなくなったこの心臓ポンプを週に何回かほんの少し余分に動かし、心臓循環器系に酸素の供給を盛んにする「ハートのスポーツ」(有酸素運動)を行なうこと、これにより全身持久力やスタミナとも言われる心肺循環器系の働き:エアロビックパワーを高めること、エルゴサイザーはこれらをトレーニングのねらいとしています。

トレーニングプラン

「ハートのスポーツ」を効果的に行なうには、あなたの年齢や体力に合った目標脈拍数を定めて、運動中の脈拍数をこの目標に合わせるように持続的な運動をすることが重要です。体力に比べ強すぎるトレーニングは体に無理をかけるばかり、弱すぎる場合は逆に効果が望めません。エルゴサイザー EC-5000は、コンピュータ制御により、この目標脈拍数を一定に保つようにステップの降下速度をコントロールする「オートトレーニングプログラム」を始め、好みに応じて5種類のトレーニングを行なうことができます。

目標脈拍数の決め方

- 年齢をセットすると目標脈拍数は(160-年齢)の値に自動的にセットされます。この値は運動レベルで表すと、20才で50~60%、40才で40~50%、60才で30~40%位と、高齢の方ほど弱めの設定になっています。若い人でもビギナーの方にはややきつい運動かもしれません。苦しかったら10拍/分下げ、楽にできるようになれば10拍/分上げ、グラフのターゲットゾーンで運動できるようにトレーニングを積み重ねてください。
- 運動レベルが30%以下では効果を望めません。30才以下では70%、40才で60~70%、50才で50~60%、60才以上では50%位の運動レベルが適当です。
- (180-年齢)程度の目標脈拍数でトレーニング出来るようになれば効果は十分です。(190-年齢)位を最終目標にしてください。

トレーニングの時間

- 1回の運動時間は最低10分間は必要です。通常15分以上、標準的には20~30分行ってください。
- 肥満対策のトレーニングは目標脈拍数を低めにして、テレビでも見ながら楽にできる強さで30分以上トレーニングしてください。

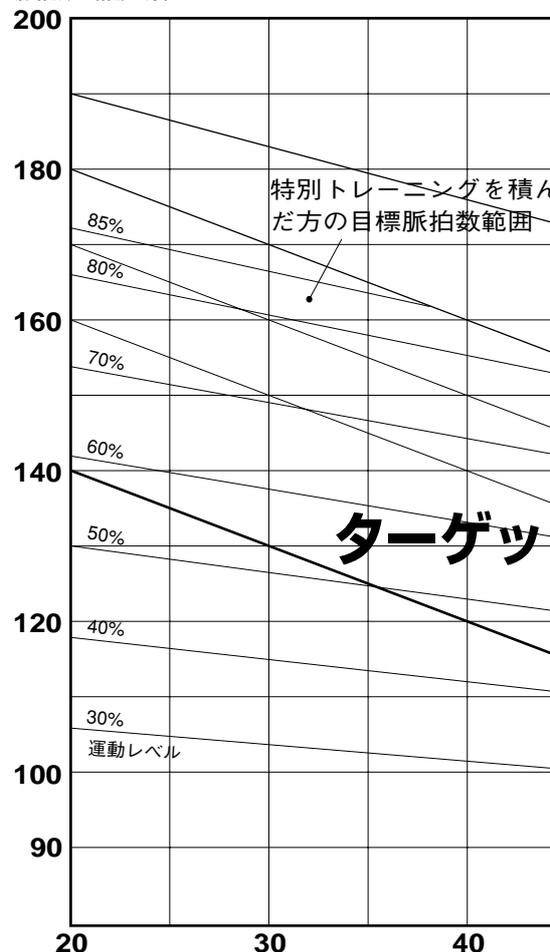
トレーニングの頻度

- 現状を維持するためにも最低週2日必要です。週3日やればわずかに増進がはかれます。週4日やれば効果的な増進がはかれます。毎日ないし週5、6日のトレーニングが理想的です。
- 1日に何回もまとめてトレーニングするのは逆効果になることがありますのでご注意ください。

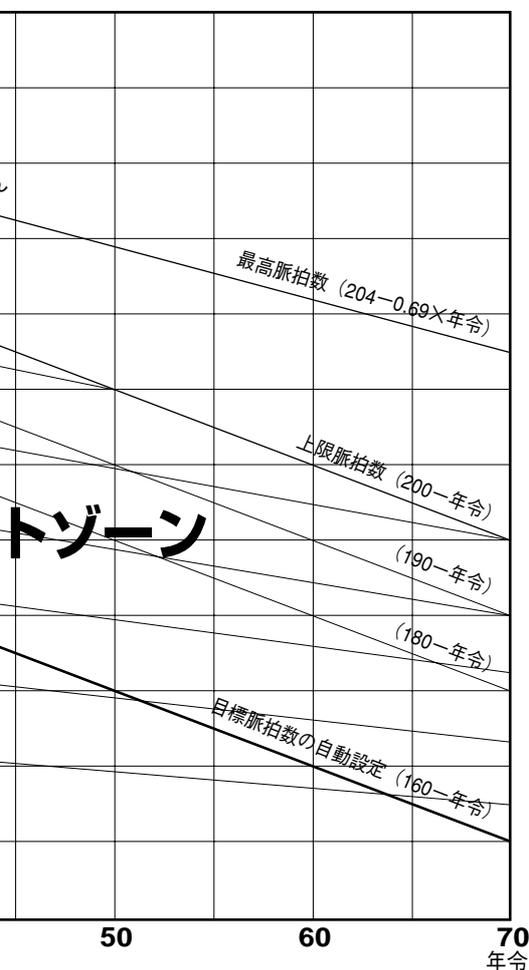
トレーニングを積まれて体力に十分自身のある方

- 目標脈拍数を入力する場合、[上限脈拍数-10]以上には設定できませんが、先に上限脈拍数を上げることでより高い目標脈拍数を設定することができます。この操作で最大189bpmまで設定できます。上限脈拍数を上げた場合は体調に注意し、十分気を付けてトレーニングを行なってください。

脈拍数 (拍/分)



標準的目標脈拍数の設定範囲



用語の解説

最高心拍数

運動するとその強さに応じて心拍数は上昇しますが、それには限界があり、その人の耐えられる最高の心拍数を最高心拍数と言います。最高心拍数は一般に年を取ると共に低下しますが、この低下率には個人差があり、その差の原因は主として運動を行っているかどうかによります。運動を続けていると低下率は小さくなります。

心拍数と脈拍数の違い

心拍数は心臓そのものの拍動数を、心電計などを用いて1分間あたりの拍動として求めたものです。それに対し、

- ・ けい動脈のような表面に近い動脈で触診により血管壁の拍動数を測る
- ・ 耳タブや指先など末梢器官に光を通し、血管の血流量が心臓の拍動に応じて変化する際に微妙に変わる光の透過率から拍動数を測る

などの方法で測った拍動数を脈拍数と言います。

心拍数と脈拍数は測定の方法は異なりますが、1分間あたりの値としては等しく、同意語として解釈できます。

耳タブは運動中の筋肉の動きが小さく影響を受けにくいので、運動中の測定部として適しており、本機では耳タブの血流量の変化を検出し脈拍数を測定します。

上限脈拍数

最高心拍数と年令の関係は、標準値として「220-年令」や「204-0.69×年令」などが用いられます。本機ではこれより低い「200-年令」の値を上限脈拍数と呼び、その人が安全に運動する上限としています。むやみな上方への変更は危険が伴いますが、体調により修正可能です。

目標脈拍数

運動中、目標として維持する脈拍数を目標脈拍数と呼びます。自動的に脈拍数が保たれるオートトレーニングプログラム以外でも、トレーニングを行なう場合は図を参考に常に自分の脈拍数を目標として意識してください。最大[上限脈拍数-10]まで上げられます。

脈拍数から見た運動レベル*注)

運動の強さに応じて脈拍数は上がります。つまり運動中の脈拍数は運動のレベルの尺度になります。通常、次式により%で運動レベルを表わします。

$$\text{運動レベル(\%)} = \frac{\text{運動中の脈拍数} - \text{安静時脈拍数}}{\text{最高心拍数} - \text{安静時脈拍数}} \times 100$$

従って、脈拍数から見た運動レベルの目標(目標脈拍数)を求める場合は次式で計算することができます。

$$\text{目標脈拍数} = (\text{最高心拍数} - \text{安静時脈拍数}) \times \frac{\text{運動レベル(\%)}}{100} + \text{安静時脈拍数}$$

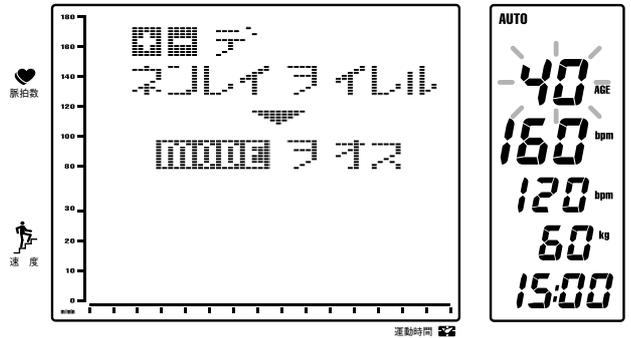
より簡単に、一定の数字から年令を引いて目標を定めることも行なわれます。たとえば初心者の方なら「160-年令」(年令にもよりますが約30~50%)の目標から始められ、「180-年令」(約50~70%)程度で運動できるようになれば充分でしょう。「190-年令」位を最終目標にしてください。

*注) このグラフで言う運動レベルとは、エルゴサイザーの条件設定で決める運動レベルとは意味が異なります。

トレーニングプログラムの特徴

AUTO オートトレーニング

- このプログラムでは運動の強さを目標脈拍数(1分あたりの脈拍数:拍/分)でセットします。あなたの年齢によりターゲットゾーンの低めの位置から目標脈拍数を選んでください。
- もしこの目標で苦しいようでしたら10拍/分下げてください。最初から無理をすることはありません。何よりも続けることが肝心です。
- 自信ある方は18~19ページの図のターゲットゾーンを参考に、ご自分の目標を10拍/分単位で上げてみてください。
- トレーニング時間は最初は15分間です。1分から99分の間で時間を指定することができます。グラフ画面時間軸の1目盛は15秒で変化せず、15分を越えたときグラフ画面はスクロールします。
- 1回あたりの運動時間は最低15分間、できれば20~30分行ってください。
- 肥満対策(カロリー燃焼)を目的とする場合は、目標脈拍数を低めのテレビでも見ながら楽にできる強さで、そのかわり時間を長く30分以上行ってください。
- トレーニング終了後は、グラフ画面は十一ボタンでスクロールしてトレーニングの経過を観察することができます。

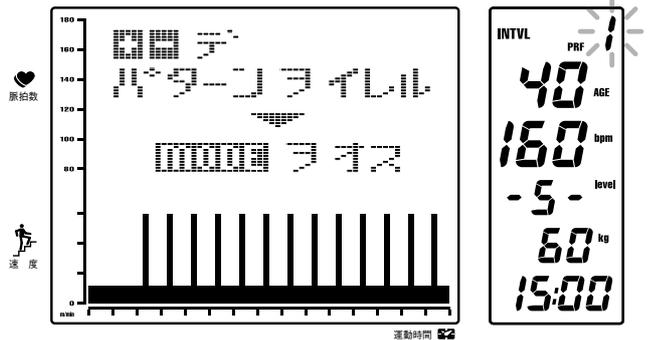


オートトレーニング時の設定条件

- 年齢
- 上限脈拍数
- 目標脈拍数
- 体重
- 目標時間

INTVL インターバルトレーニング

- このプログラムでは、トレーニングで養成しようとするパワーにより3種類のパターンからひとつを選びます。
- このプログラムはトレーニング経験を積まれた本格派向けです。
- トレーニングの強さは運動レベルで、9段階に調整できます。標準は5 levelです。1 level(らく)から9 level(きつい)まで9段階に変更できます。1段階で6%づつ増減し、標準のlevel 5に対し最大25%の増減になります。
- 運動時は速く踏み、休息時にはゆっくり踏むようなステップの速度になります。
- 1回あたりの運動時間は最低15分間、できれば20~30分行ってください。
- トレーニング時間は最初は15分間です。1分から99分の間で時間を指定することができます。グラフ画面時間軸の1目盛は15秒で変化せず、15分を越えたときグラフ画面はスクロールします。
- 体力と目的によっては、年齢から計算される上限脈拍数を越えてトレーニングされる方もいるかもしれません。その場合、充分気を付けて上限脈拍数を高めに変更してトレーニングしてください。
- このプログラムでは運動レベルがトレーニング途中でも変更できます。十一ボタンで変更でき、ステップの速度に付いていけないときこのレベルを変更することで対処できます。
- PRF-3:スタミナ(有酸素パワー)養成を選んだときはトレーニング中の脈拍数が最高心拍数の60~80%を保つようにします。(18~19ページ図参照)
- トレーニング終了後は、グラフ画面は十一ボタンでスクロールしてトレーニングの経過を観察することができます。



インターバルトレーニング時の設定条件

- 運動パターン
- 年齢
- 上限脈拍数
- 運動レベル
- 体重
- 目標時間

トレーニング経過の確認について

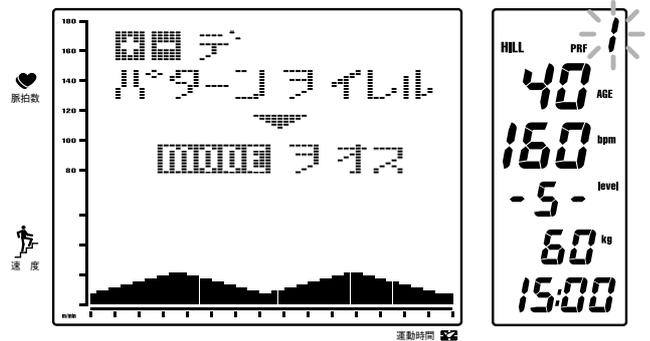
本機ではトレーニング終了後に、今行なったトレーニングの経過(速度の変化と脈拍数の推移)をグラフ画面で確認することができます。運動時間が15分以上の時は、十一ボタンを押すことで、グラフ画面に表示していない部分をスクロールして見ることができます。記憶する画面数は運動時間にして約24時間分です。

- 十ボタン ----- 右側の隠れている部分が現われます。
 - 一ボタン ----- 左側の隠れている部分が現われます。
- RESETボタンを押し、プログラムを終了すると、トレーニング経過の記憶は消えます。

■ 補足:ヒルプロファイルトレーニング/オリジナルトレーニングにおいては、目標時間全体を1グラフ画面に表示しますので、スクロールは行ないません。

ヒルプロファイルトレーニング

- このプログラムは8種類のパターンから一つを選ぶだけの気軽なトレーニングです。苦しくない範囲で色々なヒルプロファイル(山の形)をお試しください。
- トレーニングの強さは運動レベルで、9段階に調整できます。標準は5 levelです。1 level(らく)から9 level(きつい)まで9段階に変更できます。1段階で6%づつ増減し、標準のlevel 5に対し最大25%の増減になります。
- トレーニング時間は最初は15分間です。1分から99分の間で時間を指定することができます。そのときは時間に応じて山の形の推移が伸縮され、時間軸の1目盛が変化し、グラフ画面はスクロールしませんが、
- このプログラムでは運動レベルがトレーニング途中でも変更できます。十一ボタンを押すと変更でき、ステップの速度に付いていけないとき等、このレベルを変更することで対処できます。

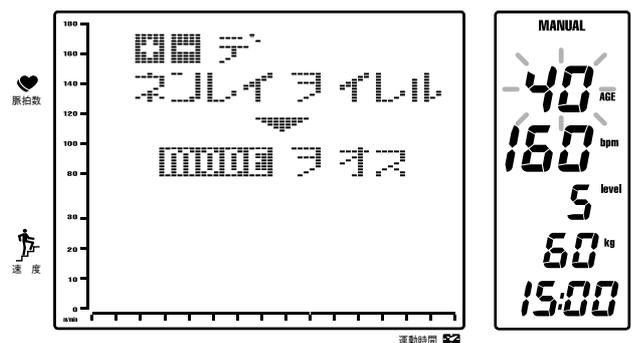


ヒルプロファイルトレーニング時の設定条件

運動パターン
年齢
上限脈拍数
運動レベル
体重
目標時間

マニュアルトレーニング

- このプログラムではトレーニングの強さをステップの速度で捕え、最低の速度から最高の速度までを20段階に分割した運動レベルで指定します。
- 1回あたりの運動時間は最低15分間、できれば20~30分行ってください。
- トレーニングの強さは運動レベルで、20段階に調整できます。最初は5 levelです。1 level(らく)から20 level(きつい)まで20段階に変更できます。
- トレーニング時間は最初は15分間です。1分から99分の間で時間を指定することができます。グラフ画面時間軸の1目盛は15秒で変化せず、15分を越えたときグラフ画面はスクロールします。
- このプログラムではトレーニング途中でも、十一ボタンで運動レベルを変更できます。
- トレーニング終了後は、グラフ画面は十一ボタンでスクロールしてトレーニングの経過を観察することができます。

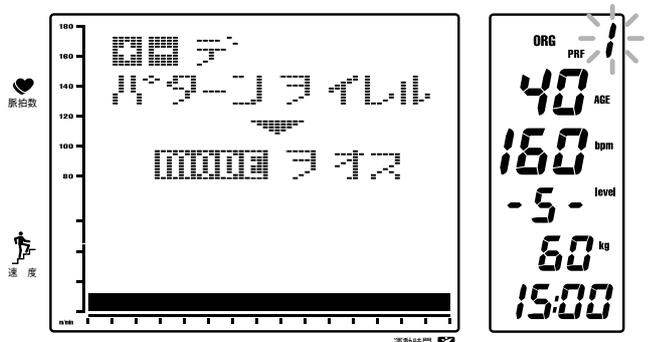


マニュアルトレーニング時の設定条件

年齢
上限脈拍数
運動レベル
体重
目標時間

オリジナルトレーニング

- このプログラムはまず始めにあなた自身でパターンを作り、それにチャレンジするトレーニングです。どこかの地形を想定したヒルプロファイルパターンを作るのもよいでしょう。
- オリジナルパターンは2種類記憶することができます。電源を切ってもこのパターンは消えません。
- トレーニングの強さは運動レベルで、9段階に調整できます。標準は5 levelです。1 level(らく)から9 level(きつい)まで9段階に変更できます。1段階で6%づつ増減し、標準のlevel 5に対し最大25%の増減になります。
- トレーニング時間は最初は15分間です。1分から99分の間で時間を指定することができます。そのときは時間に応じて山の形の推移が伸縮され、時間軸の1目盛が変化し、グラフ画面はスクロールしませんが、
- このプログラムでは運動レベルがトレーニング途中でも変更できます。十一ボタンを押すと変更でき、ステップの速度に付いていけないとき等、このレベルを変更することで対処できます。



オリジナルトレーニング時の設定条件

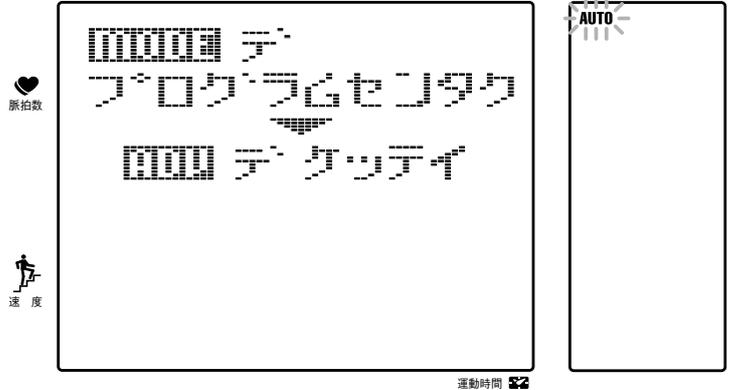
運動パターン
年齢
上限脈拍数
運動レベル
体重
目標時間

3 Operation

オートトレーニング

1 オートトレーニングプログラムを選択します

- 脈拍(耳タブ)センサーを装着し、オートトレーニングプログラムを選択します。プログラムの選択方法は、スタート編14ページをご覧ください。

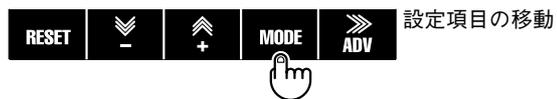
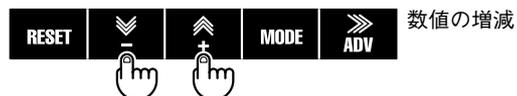
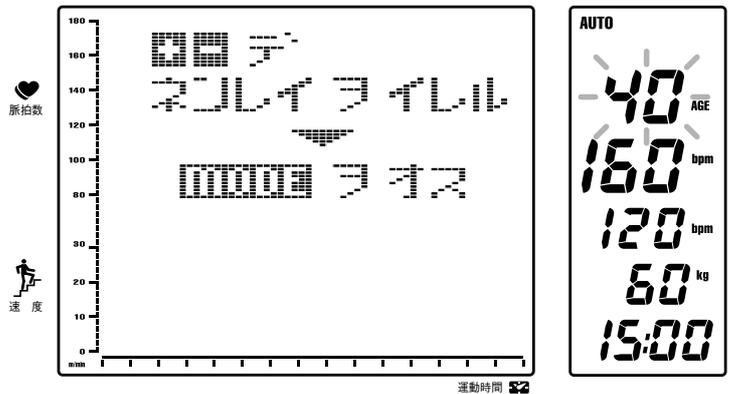


2 条件を入力します

- 数字画面に年齢、上限脈拍数、目標時間、目標脈拍数、体重の条件を入力します。何も入力しない初期表示は、図のようになり年齢の数字が点滅しています。

設定条件	初期値	設定範囲
年齢	40 才	10 ~ 99 才
上限脈拍数	160 拍/分	80 ~ 199 拍/分
目標脈拍数	120 拍/分	60 ~ 189 拍/分
体重	60 kg	30 ~ 130 kg
目標時間	15 分	0 ~ 99 分

- グラフ画面の速度パターン表示は出ません。
- 十一ボタンを押すと点滅している数字を増減できます。
- MODEボタンを押すと点滅する数字を移動できます。
- グラフ画面の指示に従い、順次条件を入力します。



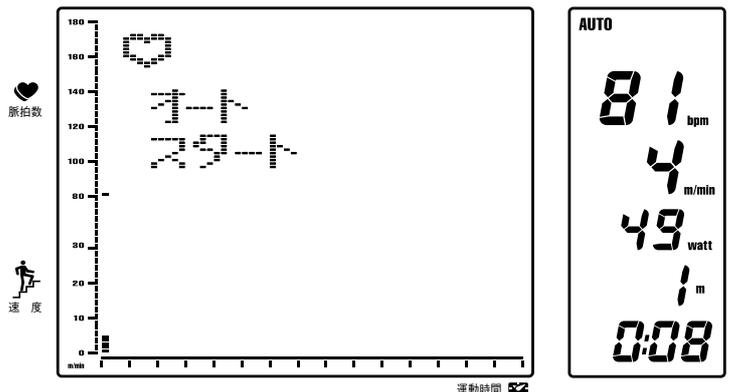
3 プログラムを開始します

- 自分の条件をセットできたら、ADVボタンを押してプログラムを開始します。



4 ステップを踏み始めます

- ブザーが鳴り、グラフ画面に「オートスタート」と点滅します。ステップの降下に合わせ、踏み始めます。
- グラフ画面下部に速度が表示されます。横軸1ドットは15秒を表わし、縦軸1ドットは1 m/minを示します。
- 同時にグラフ画面上部にその時点の脈拍数が点灯します。縦軸1ドットは2 bpmを示します。
- 15秒毎に新しいドット列が現われ点滅します。
- 自動的に速度を増加させ、脈拍数を目標に近づけます。

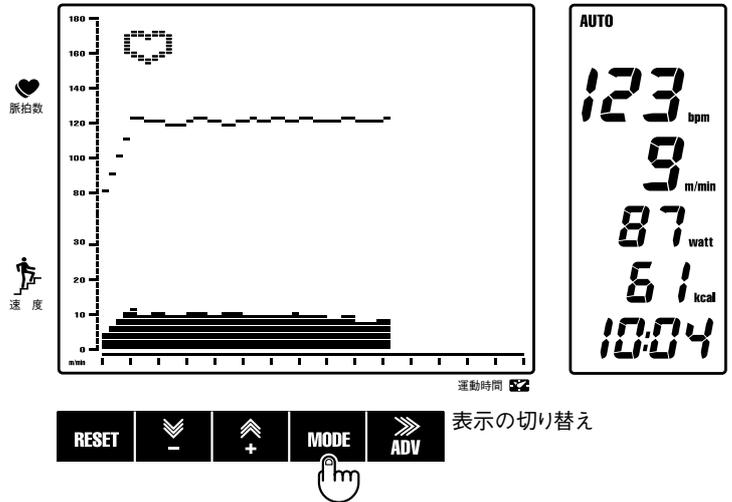


5 目標脈拍数を維持してトレーニングします

- 一旦目標脈拍数に達すると、運動中の脈拍数が目標より±3拍/分以上離れると速度が変化し脈拍数を目標に近づけます。
- MODEボタンを押すと、高度(m)が消費カロリー(kcal)に切り替わります。

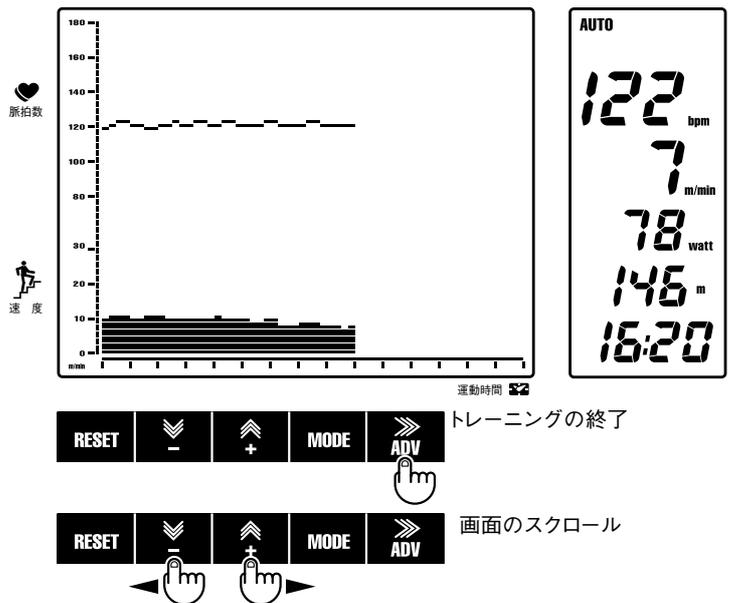
注意: 脈拍数がゼロの時(脈拍センサーを外しているとき)、またステップを踏んでいないときは速度は変化しません。

補足: グラフ画面は最大15分間のデータを表示します。これより長い運動時間が経過した場合、15分を越えた時点でグラフ画面はスクロールし、現時点の位置が画面中央に移動します。



6 トレーニング終了

- 指定の目標時間になるとブザー音が鳴りますが、そのままトレーニングを続けることもできます。
- ADVボタンを押すとトレーニングが終了します。
- クールダウンを行なう場合はそのまま踏み続けてください。数字画面の脈拍数、高度、消費カロリー、運動強度は更新されます。
- グラフ画面の速度、脈拍数の推移グラフは十一ボタンで自由にスクロールして見るすることができます。



7 プログラムを終了します

- RESETボタンを押すと、画面は初期画面に戻ります。
- すべてを終了する場合は本体前面の電源スイッチを切ってください。

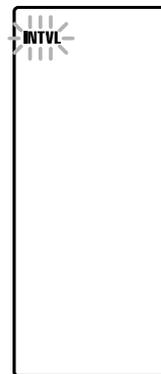
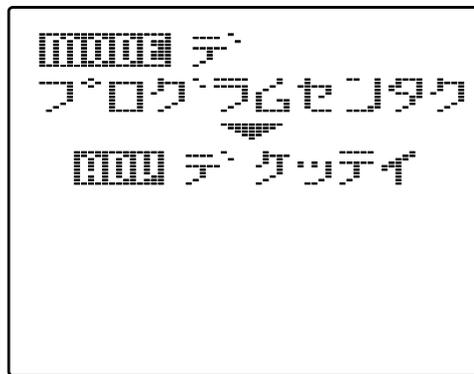


4 Operation

インターバルトレーニング

1 インターバルトレーニングプログラムを選択します

- 脈拍(耳タブ)センサーを装着し、インターバルトレーニングプログラムを選択します。プログラムの選択方法は、スタート編14ページをご覧ください。

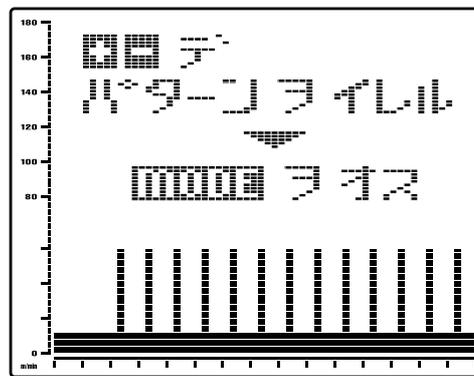


2 条件を入力します

- 数字画面に年齢、上限脈拍数、目標時間、運動レベル、運動パターン、体重の条件を入力します。何も入力しない初期表示は図のようになり年齢の数字が点滅しています。

設定条件	初期値	設定範囲
運動パターン	1	1 ~ 3
年齢	40 才	10 ~ 99 才
上限脈拍数	160 拍/分	80 ~ 199 拍/分
運動レベル	-5- レベル	-1- ~ -9- レベル
体重	60 kg	30 ~ 130 kg
目標時間	15 分	0 ~ 99 分

- 運動パターンに応じてグラフ画面下部に速度パターン表示が出ます。
- 十一ボタンを押すと点滅している数字を増減できます。
- MODEボタンを押すと点滅している数字を移動できます。
- グラフ画面の指示に従い、順次条件を入力します。



数値の増減



設定項目の移動

3 プログラムを開始します

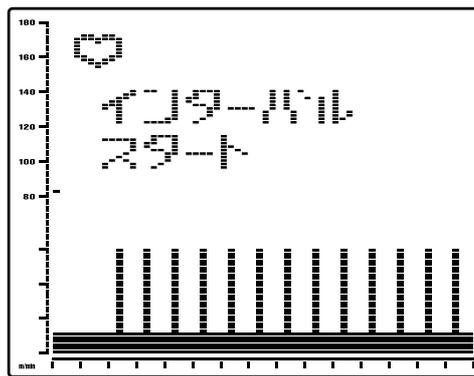
- 自分の条件をセットできたら、ADVボタンを押してプログラムを開始します。



トレーニングのスタート

4 ステップを踏みを始めます

- ブザーが鳴り、グラフ画面に「インターバル スタート」と点滅表示されます。ステップの降下に合わせ、踏み初めます。
- 速度パターンは現時点の位置が点滅します。横軸1ドットは15秒を表わし、運動レベルが-5-の時、縦軸1ドットは1 m/minを示します。
- 同時にグラフ画面上部にその時点の脈拍数が点灯します。縦軸1ドットは2 bpmを示します。
- 15秒毎に点滅するドット列が右へ移動し、トレーニングの進行状況を知らせます。

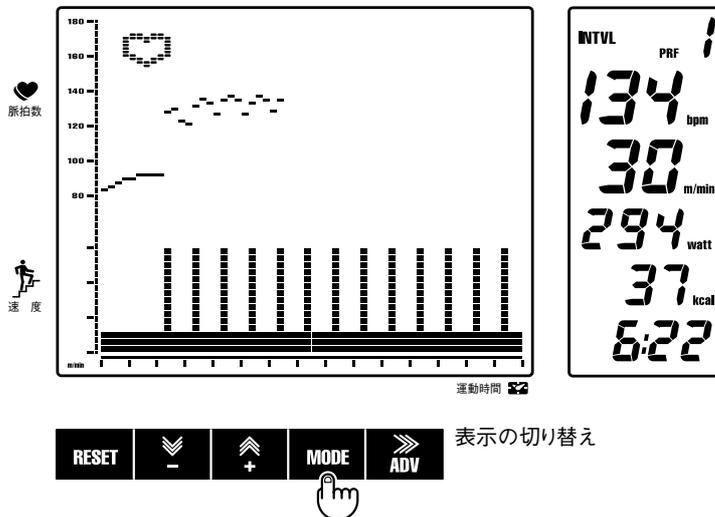


5 「運動」「休息」を繰り返しトレーニングを続けます

- 速度は運動パターンに応じて周期的に変化します。
- 「運動」の時は早く、「休息」の時はゆっくりとステップが降下します。
- MODEボタンを押すと、運動レベルが運動強度(watt)に、高度(m)が消費カロリー(kcal)に切り替わります。

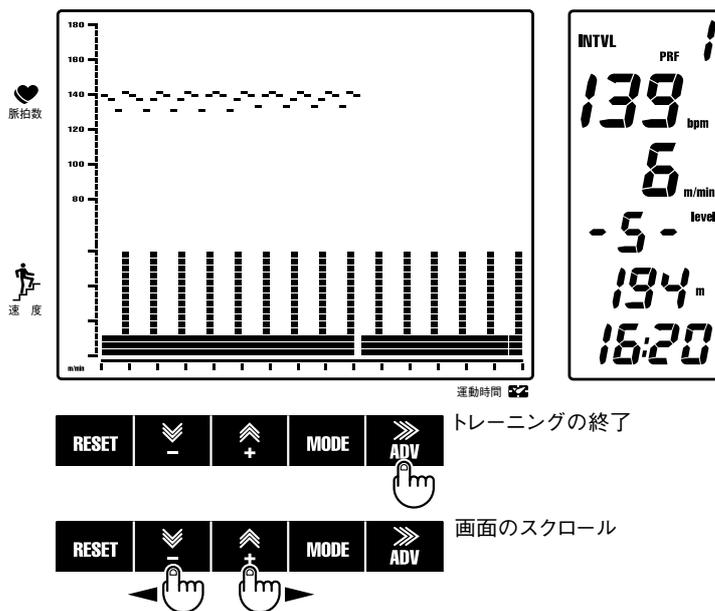
補足1:このプログラムにおいては十一ボタンを押すことにより運動レベルを増減できます。「運動」の時、ステップの降下について行けないときは十一ボタンを押し、運動レベルを下げてトレーニングを続けることができます。

補足2:グラフ画面は最大15分間のデータを表示します。これより長い運動時間が経過した場合、15分を越えた時点でグラフ画面はスクロールし、現時点の位置が画面中央に移動します。



6 トレーニング終了

- 指定の目標時間になるとブザー音が鳴りますが、そのままトレーニングを続けることもできます。
- ADVボタンを押すとトレーニングが終了します。
- クールダウンを行なう場合はそのまま踏み続けてください。数字画面の脈拍数、高度、消費カロリー、運動強度は更新されます。
- グラフ画面の速度、脈拍数の推移グラフは十一ボタンで自由にスクロールして見るすることができます。



7 プログラムを終了します

- RESETボタンを押すと。画面は初期画面に戻ります。
- すべてを終了する場合は本体前面の電源スイッチを切ってください。



運動パターン

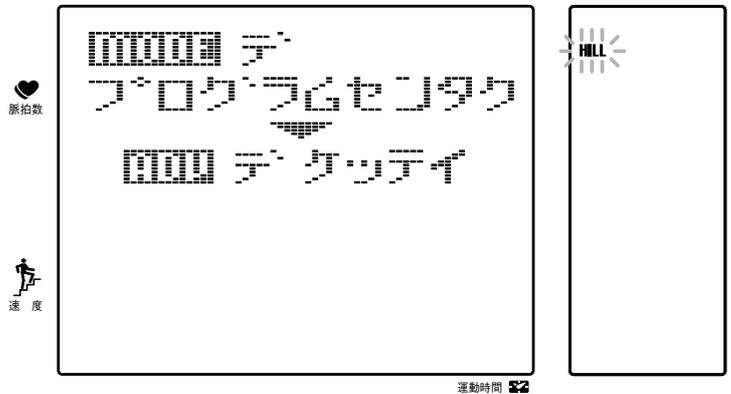
PRF 1	ダッシュユカ養成 15秒運動45秒休息	
PRF 2	スピード養成 30秒運動60秒休息	
PRF 3	スタミナ養成 60秒運動30秒休息	

5 Operation

ヒルプロファイルトレーニング

1 ヒルプロファイルトレーニングプログラムを選択します

- 脈拍(耳タブ)センサーを装着し、ヒルプロファイルトレーニングプログラムを選択します。プログラムの選択方法は、スタート編14ページをご覧ください。

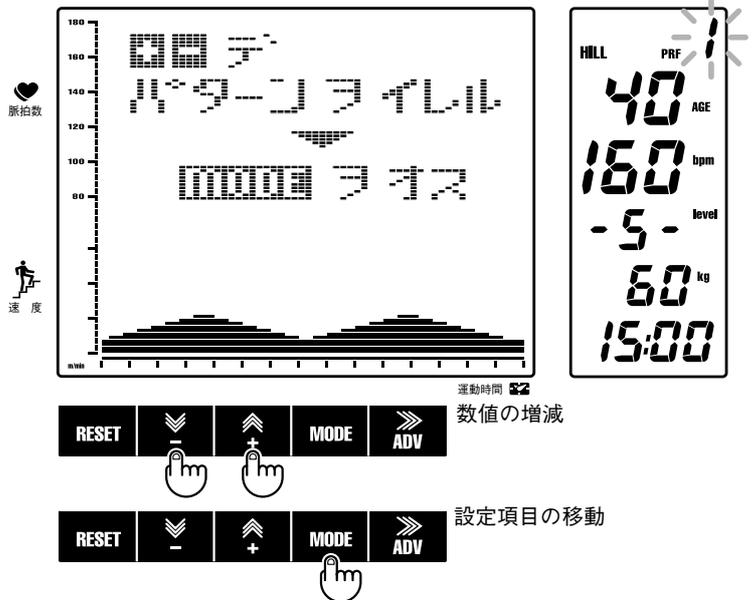


2 条件を入力します

- 数字画面に年齢、上限脈拍数、目標時間、運動レベル、運動パターン、体重の条件を入力します。何も入力しない初期表示は図のようになり年齢の数字が点滅しています。

設定条件	初期値	設定範囲
運動パターン	1	1 ~ 8
年齢	40 才	10 ~ 99 才
上限脈拍数	160 拍/分	80 ~ 199 拍/分
運動レベル	-5- レベル	-1- ~ -9- レベル
体重	60 kg	30 ~ 130 kg
目標時間	15 分	0 ~ 99 分

- 運動パターンに応じてグラフ画面下部に速度パターン表示が出ます。
- 十一ボタンを押すと点滅している数字を増減できます。
- MODEボタンを押すと点滅している数字を移動できます。
- グラフ画面の指示に従い、順次条件を入力します。



3 プログラムを開始します

- 自分の条件をセットできたら、ADVボタンを押してプログラムを開始します。

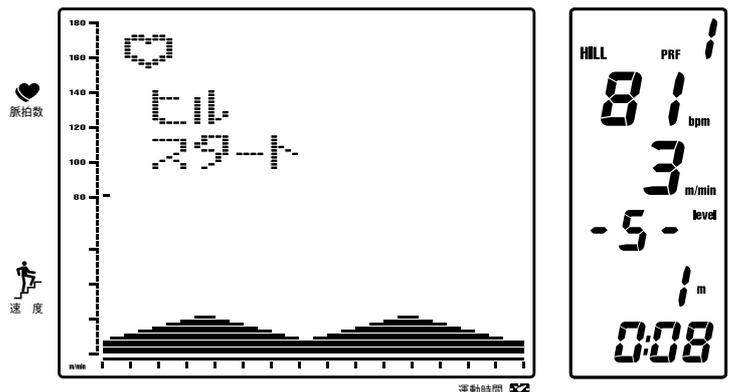


4 ステップを踏み始めます

- ブザーが鳴り、グラフ画面に「ヒル スタート」と点滅表示されます。ステップの降下に合わせ、踏み初めます。
- 速度パターンは現時点の位置が点滅します。運動レベルが-5-の時、縦軸1ドットは1 m/minを示します。横軸1ドットは他のプログラムと異なり、目標時間で変化します。

例: 目標時間15分の場合は1ドット15秒、目標時間30分の場合は1ドット30秒になります。

- 同時にグラフ画面上部にその時点の脈拍数が点灯します。縦軸1ドットは2 bpmを示します。
- 時間が経過するに従い、点滅するドット列が右へ移動し、トレーニングの進行状況を知らせます。



5 トレーニングを続けます

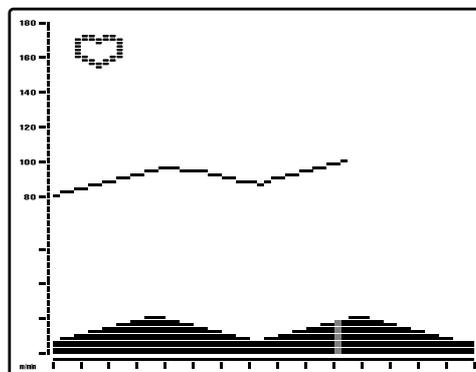
- 徐々にステップの降下が速くなり、速度は運動パターンに応じて刻々と変化します。
- MODEボタンを押すと、高度(m)が消費カロリー(kcal)に、運動レベルが運動強度(watt)に切り替わります。

補足1: このプログラムにおいては十一ボタンを押すことにより運動レベルを増減できます。ステップの降下について行けないときは十一ボタンを押し、運動レベルを下げてトレーニングを続けることができます。

補足2: グラフ画面は目標時間全体を一度に表示します。目標時間で速度パターンが伸縮されます。

脈拍数

速度



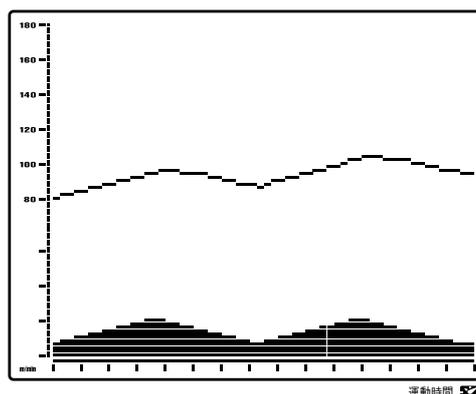
表示の切り替え

6 トレーニングを終了します

- 指定の目標時間になるとブザー音が鳴り、トレーニングが終了します。
- グラフ画面の速度、脈拍数の推移グラフを確認します。

脈拍数

速度

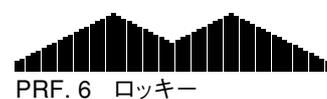
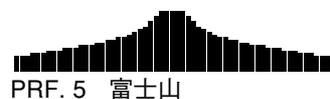


プログラムの終了

7 プログラムを終了します

- RESETボタンを押すと、画面は初期画面に戻ります。
- すべてを終了する場合は本体前面の電源スイッチを切ってください。

運動パターン

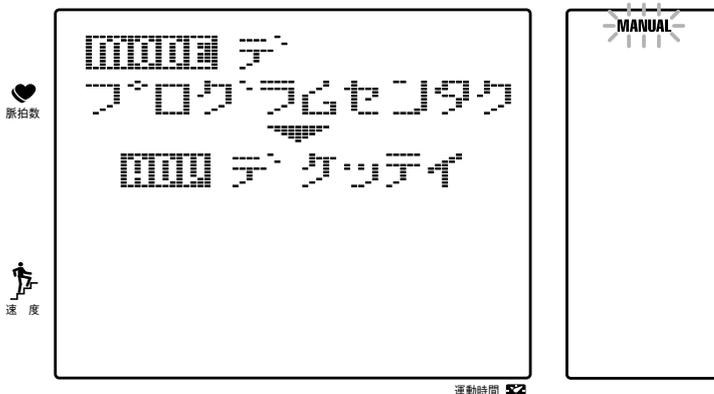


Operation

マニュアルトレーニング

1 マニュアルトレーニングプログラムを選択します

- 脈拍(耳タブ)センサーを装着し、マニュアルトレーニングプログラムを選択します。プログラムの選択方法は、スタート編14ページをご覧ください。

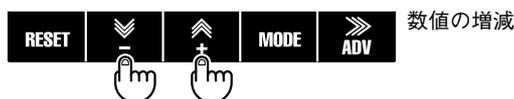


2 条件を入力します

- 数字画面に年齢、上限脈拍数、目標時間、運動レベル、速度、体重の条件を入力します。何も入力しない初期表示は図のようになり年齢の数字が点滅しています。

設定条件	初期値	設定範囲
年齢	40才	10 ~ 99才
上限脈拍数	160 拍/分	80 ~ 199 拍/分
運動レベル	5 レベル	1 ~ 20 レベル
体重	60 kg	30 ~ 130 kg
目標時間	15 分	0 ~ 99 分

- グラフ画面の速度パターン表示は出ません。
- 十一ボタンを押すと点滅している数字を増減できます。
- MODEボタンを押すと点滅する数字を移動できます。
- グラフ画面の指示に従い、順次条件を入力します。



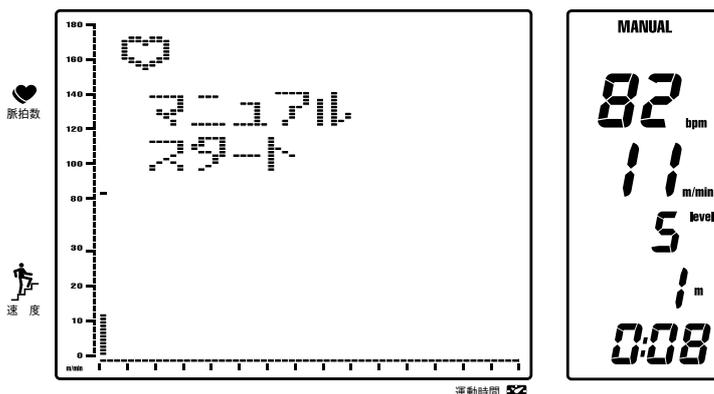
3 プログラムを開始します

- 自分の条件をセットできたら、ADVボタンを押してプログラムを開始します。



4 ステップを踏み始めます

- ブザーが鳴り、グラフ画面に「マニュアルスタート」と点滅表示されます。ステップの降下に合わせ、踏み初めます。
- グラフ画面下部に速度が表示されます。横軸1ドットは15秒を表わし、縦軸1ドットは1 m/minを示します。
- 同時にグラフ画面上部にその時点の脈拍数が点灯します。縦軸1ドットは2 bpmを示します。
- 15秒毎に新しいドット列が現われ点滅します。
- 徐々に速度を増加させ、設定運動レベルになります。



5 トレーニングを続けます

- ・ 設定した運動レベルでトレーニングを行ないます。
- ・ MODEボタンを押すと、高度(m)が消費カロリー(kcal)に、運動レベルが運動強度(watt)に切り替わります。

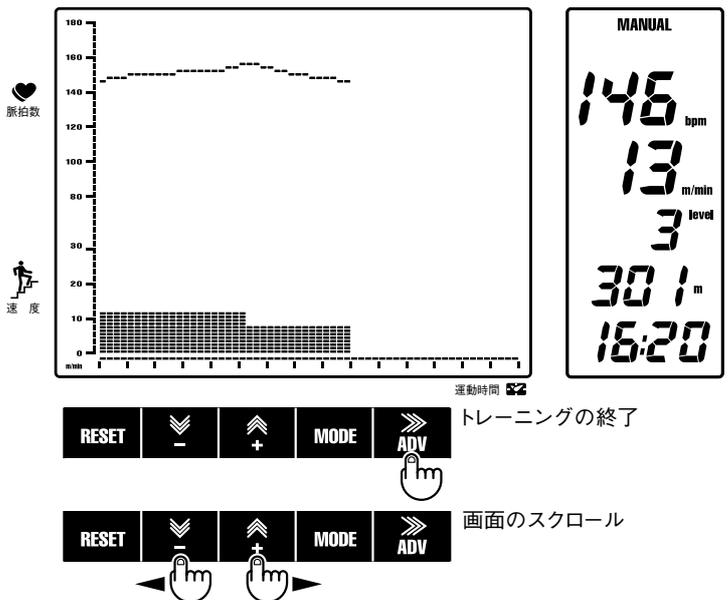
補足1: このプログラムにおいては十一ボタンを押すことにより運動レベルを増減できます。

補足2: グラフ画面は最大15分間のデータを表示します。これより長い運動時間が経過した場合、15分を越えた時点でグラフ画面はスクロールし、現時点の位置が画面中央に移動します。



6 トレーニング終了

- ・ 指定の目標時間になるとブザー音が鳴りますが、そのままトレーニングを続けることもできます。
- ・ ADVボタンを押すとトレーニングが終了します。
- ・ クールダウンを行なう場合はそのまま踏み続けてください。数字画面の脈拍数、高度、消費カロリー、運動強度は更新されます。
- ・ グラフ画面の速度、脈拍数の推移グラフは十一ボタンで自由にスクロールして見るすることができます。



7 プログラムを終了します

- ・ RESETボタンを押すと、画面は初期画面に戻ります。
- ・ すべてを終了する場合は本体前面の電源スイッチを切ってください。



7 Operation

オリジナルトレーニング

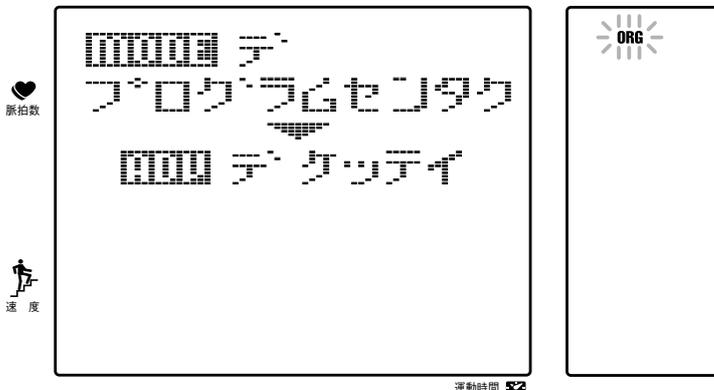
このプログラムは、あなた自身が作った運動パターンでトレーニングを楽しむプログラムです。トレーニングを始める前にまずその運動パターンを作る必要があります。あなたの思い通りの運動パターンを容易に作成することができますので、既製のパターンに捕われずに作成してみましょう。

- ・ 書き込みできるオリジナルパターンは2パターンです。
- ・ 一旦書き込んだパターンは電源を切っても消えません。
- ・ 新たなパターンを作りたい場合は、すでに作ったパターンを書き直してください。

運動パターンの作り方

1 オリジナルトレーニングプログラムを選択します

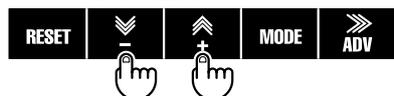
- ・ プログラムの選択方法は、スタート編14ページをご覧ください。



2 パターン番号を選択します

- ・ ナーボタンで1か2のパターン番号を選択します。

パターン番号の選択



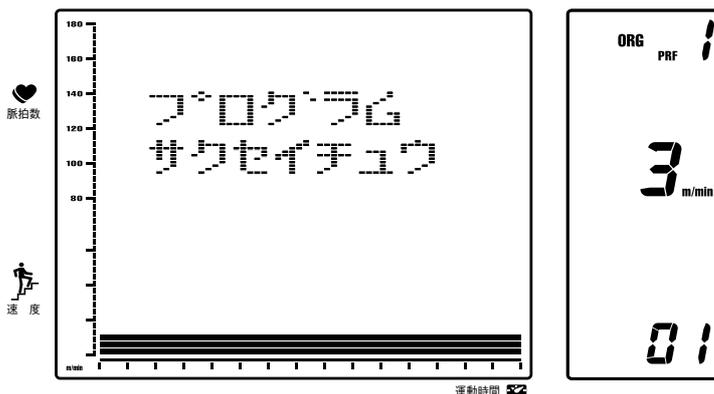
3 運動パターン書き込み表示に切り替えます

- ・ MODEボタンを2秒以上押します。
- ・ グラフ画面に「プログラム サクセイチュウ」と表示され、パターン作成画面になります。

書き込み表示への切り替え



長く押す



4 運動パターンを入力します

- グラフ画面下部の速度パターンの1列目が点滅します。
- 横ドットの1列の時間は目標時間で変化します。
- 十一ボタンを押すと点滅しているパターン列の速度(m/min)を1 m/min単位で増減できます。
- 点滅するドット列の列番号と速度(m/min)は数字画面に数値でも表示されます。最小4m/minから最大40 m/minの範囲で速度を設定してください。
- MODEボタンを押すと点滅するパターン列が2列目へ移動します。これを繰り返し、最終の60列目まで速度を設定していきます。

補足:60列目からMODEボタンを押すと再び1列目へ戻ります。速度を設定し直したいときは、その列を再度点滅させて十一ボタンで変更してください。



書き込みの終了



5 書き込み操作を終了します

- 全てのパターン列の設定が終わったらADVボタンを押します。数字表示はトレーニング条件入力画面に変わり、書き込み操作は終了します。
- 以後オリジナルトレーニングを選択するとあなたが作った運動パターンが表示されます。

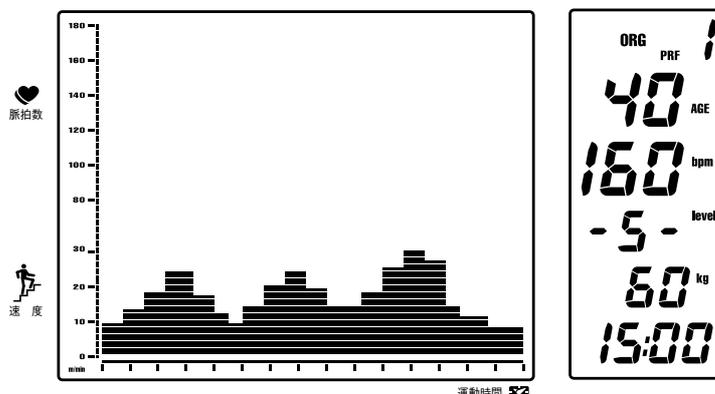
トレーニングの実行

- オリジナルトレーニングの進め方は、基本的にヒルプロファイルトレーニングと同様です。速度はあなたが作ったパターン通りに推移します。
- 数字画面に運動パターン、年齢、上限脈拍数、運動レベル、体重、目標時間の条件を入力します。何も入力しない初期表示は図のようになり年齢の数字が点滅しています。

設定条件	初期値	設定範囲
運動パターン	1	1 ~ 2
年齢	40 才	10 ~ 99 才
上限脈拍数	160 拍/分	80 ~ 199 拍/分
運動レベル	-5- レベル	-1- ~ -9- レベル
体重	60 kg	30 ~ 130 kg
目標時間	15 分	0 ~ 99 分

- 速度パターンは現時点の位置が点滅します。運動レベルが-5-の時、縦軸1ドットは1 m/minを示します。横軸1ドットは他のプログラムと異なり、目標時間で変化します。

例:目標時間15分の場合は1ドット15秒、目標時間30分の場合は1ドット30秒になります。



8 Operation

データカードの作り方

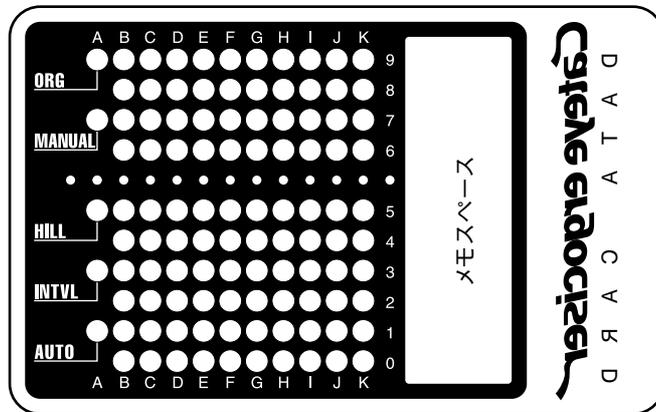
このデータカードに運動条件を記録しておくことで、操作ユニットのカードインレットに差し込むだけでその条件がセットでき、わずらわしいボタン操作の必要がありません。

カードを差し込みADVボタンを押すだけでプログラムを始めることができます。

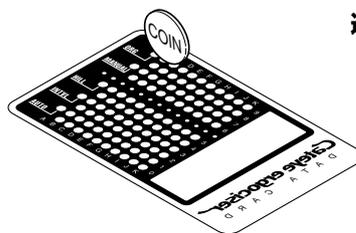
このデータカードに条件を記録するためには、カード裏面の所定の位置の銀色部分をコインなどで削り取り、その位置を操作ユニット内の光センサーが感知できるようにします。さあ自分自身のデータカードを作ってみましょう。

注意:

- データカードは一つの運動条件ごとに一枚必要です。複数の条件を記録することはできません。
- データカードの表面には保護フィルムが付いています。運動条件を記録した後、保護フィルムは剥がしてください。



データカード作成見本

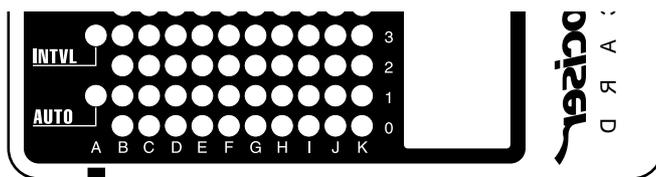


運動条件

プログラム: --- オートトレーニング
 年齢: ----- 28才
 目標時間: ----- 35分
 目標脈拍数: -- 130拍/分
 体重: ----- 57 kg

1 プログラムを決めます

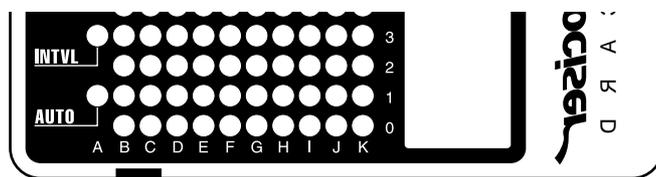
- 「A」欄はプログラムを指定します。



トレーニングプログラム

2 年齢を指定します

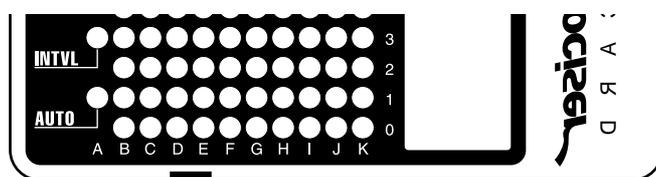
- 「B」「C」欄は年齢を指定します。
- 「B」欄は年齢の10の桁を「C」欄は1の桁を意味します。



年齢 ----- ○○才

3 目標時間を指定します

- 「D」「E」欄は目標時間を指定します。
- 「D」欄は目標時間(分)の10の桁を「E」欄は1の桁を意味します。



目標時間 ----- ○○分

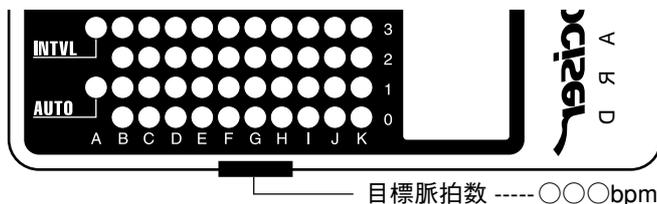
4

トレーニング目標を指定します

「F」「G」「H」欄はトレーニング目標を指定します。プログラムにより指定内容が違います。

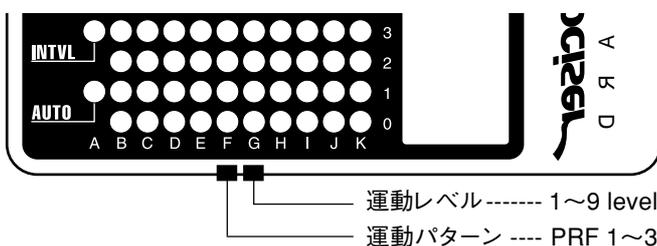
1) オートトレーニングの場合

目標脈拍数(bpm)を指定し、「F」欄に100の桁、「G」欄に10の桁、「H」欄に1の桁をそれぞれ指定します。



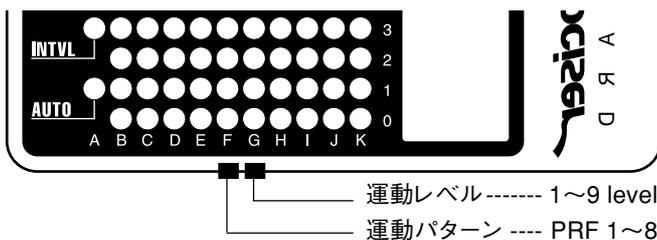
2) インターバルトレーニングの場合

- ・ 「F」欄に運動パターン (PRF 1~3) を指定します。
- ・ 「G」欄に運動レベル (1~9 level) を指定します。「G」欄を指定しない場合は標準の5 levelになります。
- ・ 「H」欄は使用しません。



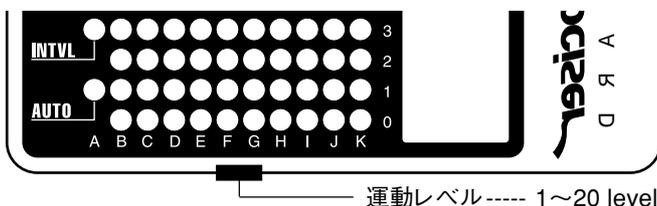
3) ヒルプロファイルトレーニングの場合

- ・ 「F」欄に運動パターン (PRF 1~8) を指定します。
- ・ 「G」欄に運動レベル (1~9 level) を指定します。「G」欄を指定しない場合は標準の5 levelになります。
- ・ 「H」欄は使用しません。



4) マニュアルトレーニングの場合

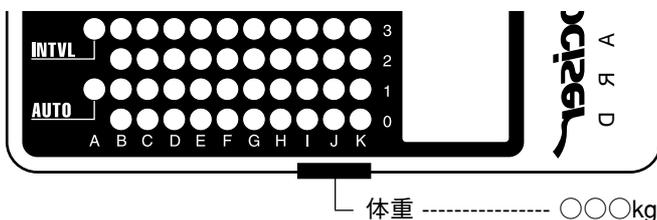
- ・ 運動レベル (1~20 level) を指定し、「F」欄に10の桁、「G」欄に1の桁をそれぞれ指定します。
- ・ 「H」欄は使用しません。



5

体重を指定します

「I」「J」「K」欄は体重(kg)を指定し、それぞれ100の桁、10の桁、1の桁を指定するのに用います。体重が2桁の場合は「I」欄は指定する必要ありません。



データカード取扱上の注意

- ・ カードははていねいに取り扱いってください。折り曲げたり、濡らしたりしないでください。
- ・ カード裏面の銀色部分は指定部分以外の所をむやみにこすらないでください。センサーが感知できなくなります。
- ・ 削り取った銀色部分のカスはきれいにふき取ってください。
- ・ カードに記録した内容や使う人の名前などを、メモスペースに記入しておくとう便利です。
- ・ 間違っって削り取った場合は、タイプ修正液などで透明部分を塞いでください。カードを光にかざし、塞いだ部分に光が通らなければ正常に使えます。

注意：カードをカードインレットに差し込んだときに、グラフ画面に「カードエラー」と表示される場合は、削り取る位置が間違っっていたり、不必要なところが削られていると考えられます。

Reference

リファレンス編

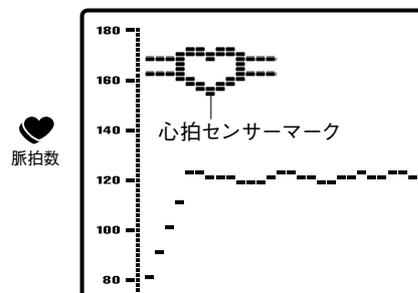
- 1 無線式チェストベルトにも対応します
- 2 トラブルと処理／取扱上の注意
- 3 保証修理サービス／別売部品
- 4 製品仕様

1 Reference

無線式チェストベルトにも対応します

チェストベルトセンサーにより心拍数を計測することができます

- ・ オプション部品の「チェストベルト心拍センサーキット」によりEC-5000は脈拍(耳タブ)センサーに替わり、無線式チェストベルトにより発信された心拍数を受信し計測することができます。脈拍(耳タブ)センサーでの脈拍検出が困難な方でも正確な心拍数の計測を行なうことができます。
- ・ チェストベルト心拍センサーの信号を受信して計測を行なった場合、グラフ画面の脈拍マークは図の心拍センサーマークに変わります。



チェストベルトセンサーとは

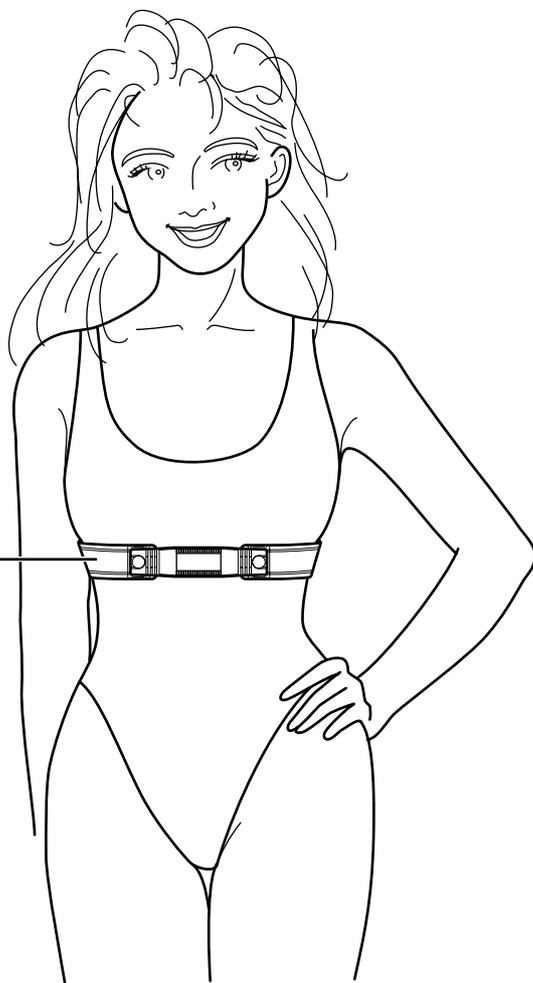
無線式チェストベルト心拍センサーは病院で使われる心電計の理論を応用し簡素化、小型化したものです。心電計では数個の電極を身体に貼り付け、その電位差により心電計測を行ないますが、チェストベルトセンサーはベルトに内蔵された2個の電極を身体に当てることで電位差を感知し、より簡単に心臓の鼓動を検出します。またこれを電波により操作ユニットに送信するので煩わしいコードがなくハードなトレーニングも可能です。「チェストベルト心拍センサーキット」はこのチェストベルトセンサー(送信機)と操作ユニットに組み込む受信回路がセットになったものです。

チェストベルトセンサーの装着

チェストベルトセンサーは電極ベルトで胸の中央部分に装着します。詳しくはオプション部品の「チェストベルト心拍センサーキット」の取扱説明書をご覧ください。

チェストベルト心拍センサー装着図

実際の使用にはアンダーバストの肌に直接装着するのが理想です。



トラブルと処理／取扱上の注意

トラブルと処理

次の場合は故障ではありません。修理を依頼される前に一度ご確認ください。

トラブル	チェック項目	対策
液晶表示がまったく出ない	電源は接続されていますか？	ACアダプターを正しく接続します(10ページ)
	電源スイッチはONになっていますか？	電源スイッチをONにします(10ページ)
	ACアダプターのコードが破損していませんか？	ACアダプター内の回路やコードが破損した場合、ACアダプター(部品NO.7816300)を交換します
データカードを差し込んでも「カード エラー」や異常な表示しかでない	カードの表裏を逆にしていませんか？	紫の矢印を上に向け、その方向に差し込みます
	急いでカードを差し込んでいませんか？	カードはゆっくりと差し込んでください
	複数のプログラムを選択したり、必要以外の部分を削り取っていませんか？	32～33ページを参照し、カードの条件記録を正しく行ってください
脈拍数がゼロのまま計測しない 脈拍数が異常に増加する	脈拍(耳タブ)センサーを正しく耳タブに装着していますか？	脈拍(耳タブ)センサーは正しく耳タブに装着し、耳タブセンサーやコードをなるべく揺らさないようにお使いください
	脈拍センサープラグの差し込みは正常ですか？	脈拍センサープラグが操作ユニットのジャックにしっかりと差し込まれているか確認します。コードが断線している場合は脈拍センサー(部品NO. 7801300)を交換してください
	脈拍センサーのコードは断線していませんか？	
速度や体重の単位がおかしい	セレクトスイッチの位置が間違っていますか？	操作ユニット裏面のセレクトスイッチを確認してください(7ページ)
トレーニングプログラムが途中で終わってしまう	トレーニング中、上限脈拍数を越え上限脈拍アラーム機能が働いていませんか？	年令を正しくセットし、上限脈拍アラームが不必要に鳴らないようにします
	年令を間違ったりして上限脈拍数の設定が低すぎませんか？	

取扱上の注意

末永くご愛用いただくために、次のことをお守りください。

- 本体や操作ユニットは分解しないでください。故障した場合は、弊社またはお買上になった販売店にご相談ください。
- 高温多湿のところ、水のかかるような所での使用はお避けください。
- 脈拍センサーはていねいに取り扱ってください。引っ張ったりするとコードが断線することがあります。
- 使用しないときは電源スイッチをオフにし、電源コードをコンセントから抜いておいてください。
- 本体をシンナー、ケロシン、ガソリン、アルコールなどの有機溶剤で拭かないでください。汚れたときは中性洗剤を含んだ布で拭いた後、乾いた布でよくカラ拭きしてください。
- 本体を直射日光の当たるような所に置かないでください。

3 Reference

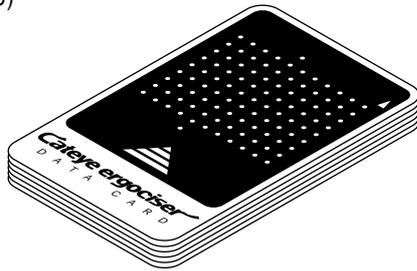
保証修理サービス／別売部品

保証修理サービスについて

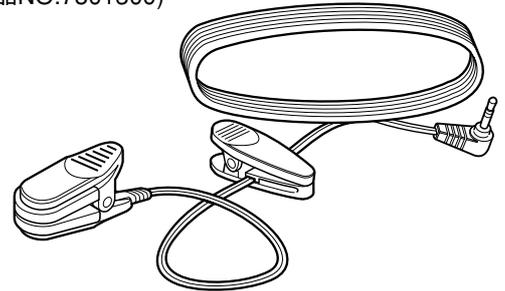
- ・ 株式会社キャットアイはお買い上げいただいたエルゴサイザーModel EC-5000が、お買上の日から1年間、通常の使用状態において材質および製造上の欠陥により万一故障したときは、別紙保証書記載の内容で商品／装置の修理・交換を致します。
- ・ 保証修理サービスが必要となられた際は、弊社又はお買上になった販売店にご相談ください。
- ・ 保証対象は本体、操作ユニットのみで、脈拍センサー、ACアダプターなどの付属品は保証の対象とはなりません。

消耗部品・交換部品

データカード 10枚入り
(部品NO.7816120)

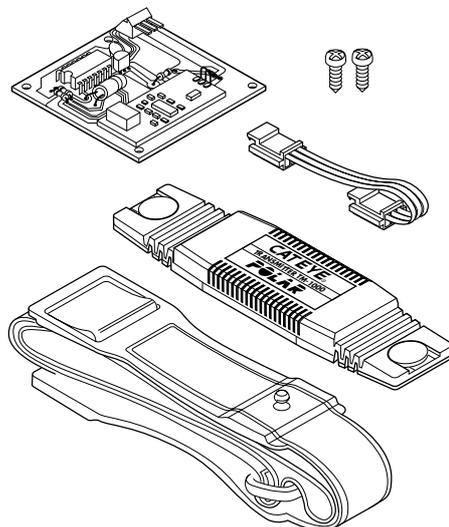


脈拍センサー
(部品NO.7801300)

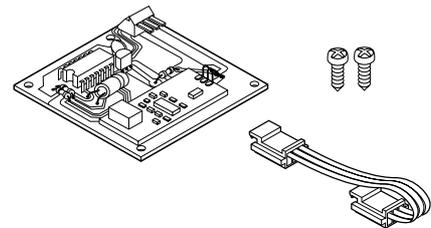


オプション部品

チェストベルト心拍センサーキット
(部品NO.7016700)



心拍受信キット
(部品NO.7016801)



電源	家庭用電源(AC100 V) 専用ACアダプター使用	
消費電力	最大約15 W	
負荷方式	渦電流方式	
増速機構	チェーンおよびベルトによる3段階増速	
制御方式	8ビットマイクロコンピュータによる制御	
表示方式	グラフ画面: バックライト付きフルドット液晶表示 数字画面: バックライト付きセグメント液晶表示	
表示機能	グラフ画面	有効表示範囲
	脈拍数	80~180 bpm ポイント表示
	速度	0(4)~40 m/min [0(13)~133 feet/min] 棒グラフ表示(現時点点減)
	操作指示	ボタン操作に連動し次操作を表示
	その他	プログラムにより、記憶画面スクロール可能
	数字画面	有効表示範囲
	脈拍数	50~199 bpm
	速度	0(4)~40 m/min [0(13)~133 feet/min]
	運動強度(ワット数)	0~999 watt
	消費カロリー	0~1999 kcal(推定計算値)
	運動レベル	プログラムによる
	高度	0~1999 m [0~1999 feet]
	運動時間	00分00秒~99分59秒
	データ入力方式	光カード方式(専用カード使用) および押しボタン方式
脈拍センサー	光電脈波検出方式耳タブセンサー(特殊外光影響除去方式による)	
運動プログラム	プログラム	仕様
	オートトレーニング	脈拍数一定のトレーニングプログラム 設定範囲:60~180拍/分
	インターバルトレーニング	3種類の運動パターンと9段階の運動レベル が選択可能
	ヒルプロファイルトレーニング	8種類の山形の運動パターンと9段階の運動 レベルが選択可能
	マニュアルトレーニング	ステップの降下速度一定のトレーニング(途中 変更可能) 設定範囲:1~20 level
	オリジナルトレーニング	2種類の書き込み可能な運動パターンと9段階 の運動レベルが選択可能
アラーム機能	上限脈拍アラーム:ブザー音とグラフ画面に警告を表示し速度を最低とします	
ブザー音	押しボタン確認音、トレーニング開始音、上限脈拍アラーム音	
使用体重制限	130 kg	
寸法/重量	全長	1160 mm
	全高	1530 mm
	全幅	700 mm
	ステップストローク	400 mm
	重量	約60 kg
オプション	「チェストベルト心拍センサーキット」により無線式心拍センサー受信可能	

日本特許1619897, U.S. Pat. Nos.4775145/5230673 and Design Pat. Pending

※ 仕様および外観は改良のため予告なく変更することがあります。

- ・ 「キャットアイ™」「エルゴサイザー™」は(株)キャットアイの登録商標です。
- ・ この製品は日本仕様となっております。海外ではご使用にならないでください。
海外向けの製品については直接弊社へご相談ください。



株式会社 キャットアイ

〒546-0041 大阪市東住吉区桑津2丁目8番25号

PHONE: (06) 6719-2638

FAX: (06) 6719-2362