

## <別紙 1>

『アイアンマン トライアスロン デジタル ハートレートモニター 50 ラップ』は、あらかじめ最大心拍数※2を設定しておくことにより、運動強度※3を設定することができます。

運動中の心拍数を測定し、パーセント(%)単位で表示することにより、目標となる運動強度を維持することが可能となり、トレーニングをより効果的に行う事ができます。

### 主な機能

#### ① ハートレートモニター

心拍数表示(数値、%表示)、ラップごとの平均心拍数表示、5 件の目標心拍数設定(うち 4 件自動、1 件カスタイズ)、リカバリーモード

#### ② レビューモード

目標心拍数内のトレーニング時間及び平均心拍数表示、最大・最小心拍数表示、消費カロリー表示

### 使用方法

- ① 最大心拍数※2をハートレートモニターに設定
- ② みぞおちの高さにあわせ、デジタル トランスミッション ベルトを正しく装着
- ③ DISPLAY ボタンを押して、設定した心拍数を目安にトレーニングアラーム音が鳴った場合に注意する



#### ※1 有酸素運動

有酸素運動とは、軽いランニングやウォーキングなど、息が激しく乱れない程度の低負荷の運動を長時間続けることで、体脂肪を効率よく燃焼させる運動方法です。

有酸素運動を行うことにより、疲れにくい身体をつくる(持久力の向上)、余分な体脂肪の燃焼、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防と改善、血液の循環を改善し、肩こりなどの予防と改善といった効果があるといわれています。

#### ※2 最大心拍数

個人差がありますが、「220-年齢」が一般的に使われています。

#### ※3 運動強度

運動強度とは、最大心拍数を 100%とした場合の目標の心拍数です。

一般的に運動強度は 40%~85%程度が有酸素運動として効果的といわれています。