

トレーニング室 ウェルネスシステムの概要

《特徴》

ウェルネスシステムとは利用者の運動の定着を目的として、継続的なサポートを行う運動管理システムです。

- ・マシンの使用方法をウェルネスエキスパート(※1)で確認することができます。
- ・消費カロリー、心拍数、走行距離、運動時間などの情報がタグキー(※2)に記録できます。
- ・実施された運動履歴は自動で更新され、ウェルネスエキスパートで確認できます。

※1「ウェルネスエキスパート」とは、ご利用いただく際にステーションとなるタッチモニター式の端末です。

タグキーに運動メニューの設定や測定値の登録、トレーニング結果を確認する際に使用します。

※2「タグキー」とは、ウェルネスシステムと各トレーニングマシンを結ぶ IC チップ内臓の記録メディアで、様々なトレーニングデータを記録できます。

トレーニング中は自分のタグキーを所持し、ウェルネスエキスパートや各マシンのキーリーダーに差し込んで使用します。

カーディオマシンはトレーナーが処方したプログラムをキーから読み取り、自動にスタートします。終了後は消費カロリー、走行距離を記録します。

筋力トレーニングマシンは処方された回数・重量・シート番号を表示し、適正な可動域を表示します。終了後は自動的に結果がキーに書き込まれます。

詳しくは初回者講習会の際にご説明いたします。

