

# 有酸素マシン使用に関する注意事項

安全で快適な有酸素運動をお楽しみいただくために、下記の注意事項を守って施設をご利用ください。

## 1、ご使用にあたって、特に以下の項目に該当される方は事前に医師にご相談ください。

- (1)高脂血症
- (2)心臓病(狭心症・心筋梗塞など)
- (3)高血圧症
- (4)コレステロールレベルが高い
- (5)肥満
- (6)過去1年以内に規則的な運動をしていない、また、運動中に気分が悪くなった、めまい、はきけ、痛み、息切れなど身体に異常を感じたことがある

## 2、共通注意事項

- ・ アクセサリートレイやホルダー以外の場所に、飲み物などの液体状のものを置かないでください。アクセサリートレイやホルダーに置く場合は、蓋付きの容器をご使用ください。
- ・ 靴はゴム底のもの、または滑りにくい底のものを使用してください。かかとの高い靴や革底の靴、またはスパイクシューズは使用しないでください。使用前に靴底に石などが詰まっていないか確認してください(ベルトやペダルの表面を損傷する原因になることがあります)。
- ・ 服装はゆとりがあり、動きやすい伸縮性のあるものを着用し、靴ひもやタオルなどが可動部に触れないように十分に注意してください。回転部分に引き込まれ、思わぬ大怪我の原因となる場合があります。
- ・ 裸足でマシンをご使用になるのは危険ですのでおやめください。
- ・ 操作中にマシンの内部や下に手を入れたり、横向きに倒したりしないでください。
- ・ マシン使用後は備え付けタオルにて必ずマシンをお拭きください。

## 3、ランニングマシン

- ・ 安定性を得るため、ハンドレールを握ってもかまいませんが、常用はしないでください。
- ・ ランニングベルトの作動中は、危険ですのでランニングマシンの乗り降りは絶対にしないでください。安定性を望まれる方は、ハンドレールやグリップをご使用ください。
- ・ 後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。
- ・ 使用後マシンから離れる際は完全停止してから離れてください。

## 4、バイク

- ・ バイクから乗り降りする際は、十分注意してください。必要な場合は、据え付けのハンドルバーを使用してください。
- ・ 危険ですので、後ろ向きでバイクをこぐようなことは避けてください。

## 5、クロスレーナー

- ・ クロスレーナーから乗り降りする際は、ハンドルバーを握り十分注意してください。
- ・ 運動中は、必ず可動ハンドルをしっかりと握ってください。
- ・ 危険ですので、後ろ向きでクロスレーナーをこぐようなことは避けてください。
- ・ ペダルカバーやモーター・カバーの上に立ったり、座ったりしないようにしてください。