

# THRIVE

「運動不足」を気にされている方におすすめ

室内で手軽に有酸素運動

本製品は歩行用です

19度の傾斜を歩く  
新・フィットネス

寒い冬も、暑い夏も、いつでもどこでも室内で快適に歩きましょう。



○はじめて使うときは遅い速度を数分体感してから自分に合った無理のない速度を設定してください。速い速度での運動は十分慣れてから行うようにしてください。

## 仕様一覧

販売名	スライヴ おうちウォーク(坂のぼり)FD-085	
型番	FD-085	
定格入力	100W	
適応体重	100kg	
オートタイマー	30分	
速度(1~6)	速度1: 0.4km/h 速度2: 0.6km/h 速度3: 0.8km/h	速度4: 1.0km/h 速度5: 1.2km/h 速度6: 1.5km/h
自動コース	のんびり、しっかり、がっちり(3コース)	
歩行面 角度	19°	
質量	16.9kg	
JANコード	4975287604615	



●定格電圧/AC100V ●定格周波数/50/60Hz ●定格時間/30分 ●電源コード長さ/約2m ●付属品/六角レンチ(5mm) **電気代 約66円/月(1日1時間使用)** 新電力料金目安単価 22円/kWhで計算 **標準価格(税別) 39,800円**

## 健康維持・増進、ロコモについて

ACSM(アメリカスポーツ医学会)、AHA(アメリカ心臓協会)による18歳~65歳の健常成人への運動推奨ガイドライン

- 健康維持・増進のために、18歳~65歳の成人は活動的なライフスタイルを維持すべきである。
- 健康維持・増進のためには、中強度(3~6メッツ)の有酸素運動を週5日、1日当たり最低30分間行うか、高強度(6メッツ以上)の有酸素運動を週3日、1日当たり最低20分間行うべきである。

ロコモとは、日本整形外科学会が提唱する新しい言葉

- ロコモ:ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、運動器(骨や関節、筋肉など器官の総称)の障害が原因で起こります。つまり歩行困難をもたらす、バランス能力・筋力の低下、骨や関節の劣化により、運動器の動きが衰えてくることです。
- ロコモは何もしないと健康寿命の短縮、要介護や寝たきりになるリスクが高まります。
- メッツの詳細は厚生労働省のホームページ、ロコモの詳細は日本整形外科学会のホームページをご確認ください



**▲安全に関するご注意** ●ご使用の際は取扱説明書をお読みのうえ、正しくお使いください。●医師の治療を受けているときは、必ず医師とご相談のうえご使用ください。

販売元  
**スライヴ 株式会社**  
〒577-0026 大阪府東大阪市新家東町2番38号  
ホームページアドレス <http://www.daito-thrive.co.jp>

■商品のお買い物、取り扱い方法、修理などのお問い合わせは  
お客様相談センター 受付時間(祝日を除く月~金)9:00~17:00  
ナビダイヤル **0570-064-762** 電話・FAX番号はお間違えのないよう  
お確かめのうえおかけください  
◎ナビダイヤルがご利用できない場合は下記番号にお問い合わせください  
**06-6783-8627 FAX.06-6783-8633**

製造販売元  
**大東電機工業株式会社**  
〒579-8046 大阪府東大阪市昭和町9番11号

お求めは当店で……

- 本カタログの仕様は改良などにより予告なく変更することがあります。
- 印刷物と実物とは色若若干異なることがあります。あらかじめご了承ください。
- このカタログの記載内容は2014年4月現在のものです。

家族の健康維持・増進、  
ロコモ予防の運動に、  
19度傾斜を歩くだけで、  
体レベルに応じて、  
足腰、筋力強化を高めることができ、  
普段の歩行運動より、  
2倍~3倍のエネルギーを消費。



**19° 歩行面 傾斜角度**  
傾斜を歩くことで、大きな負荷がかかり、中強度(3~6メッツ)の有酸素運動が手軽に行えます。(メーカー調べ)

おうちウォーク  
**Ouchi Wal**  
スライヴ おうちウォーク(坂のぼり)  
FD-085

# 19度の傾斜を「歩いて鍛える新・フィットネス」で、ホーム・ヒル・トレーニング<sup>※1</sup>をはじめましょう。

私たちは、加齢とともに身体活動量が減少していくことで、筋肉が衰え、消費エネルギーも減少していきます。健康維持のためにも、体を鍛えることはとても大切です。そこで、普段の歩行運動の2倍～3倍のエネルギー消費が可能なホーム・ヒル・トレーニングを取り入れて体を鍛えましょう。

※1 自宅で機器の傾斜(上り坂)を利用した歩行によるトレーニング方法。



もう歳だからと運動をあきらめている…

## 初心者の方には

速度1、2は、ゆっくりと歩くレベルなので、ここから少しずつ慣れて行き、自動コースにもチャレンジしましょう。

●ノーマルモード使用時



自動コースにチャレンジ

ノーマルモードに慣れたら、アップダウンスピードのあるのんびりコースに挑戦。

- 自動 **のんびり** ※速度1～速度5の速さで加速・減速をくり返します。
- ゆっくりとした速度でスタートし、無理のないレベルの初心者コース。

## 初心者 Speed:1,2



ウォーキングはしているが、足腰強化になってない…

## 中級者の方には

速度3で平地歩行の約2.4倍の運動量なので、ウォーキングより良い結果が期待できます。慣れたら上級者レベルを目指しましょう。

●ノーマルモード使用時



自動コースにチャレンジ

足腰強化を目指すなら、アップダウンスピードのあるしっかりコースでトレーニング。

- 自動 **しっかり** ※速度1～速度5の速さで加速・減速をくり返します。
- 前半は変化の少ないアップダウンスピード、後半から大きな変化がある中級者コース。

## 中級者 Speed:3,4



トレッキングに挑戦したいので、運動量を増やして足腰を鍛えたい…

## 上級者の方には

速度6で平地歩行の約3.1倍の運動量なので、足腰強化、筋力強化、呼吸・循環器能力アップが期待できます。

●ノーマルモード使用時



自動コースにチャレンジ

運動量を増やすなら、速度変化が大きいがっちりコースがおすすめ。

- 自動 **がっちり** ※速度3～速度6の速さで加速・減速をくり返します。
- アップダウンスピードの変化が激しく運動負荷が大きい上級者コース。

## 上級者 Speed:5,6



おうちウォーク Ouchi Walk 坂のぼり

正しい姿勢と歩き方で、より効果UP!

○良い例

- ・背中と腰を伸ばす
- ・胸を張る
- ・かかとで着地、つま先で地面を蹴る
- ・手は添える程度、強く握らない
- ・歩行面の長さを最大限使って歩幅を大きくして歩く

×悪い例

- ・うつぶせ気味にならない
- ・手をはなさない
- ・片手だけで持たない

カロリー消費量や登高距離など、運動量がわかるので、目標を持って続けられます。

足腰・筋力強化、呼吸・循環器能力アップを目指す方や、つまずき・転倒防止、ロコモ予防の運動におすすめの運動です。

普段の歩行運動の2倍～3倍のエネルギーを消費!

測定結果より速度6では、同じ速度での平地歩行の約3.1倍のエネルギーを消費。また速度3では、同じ速度での平地歩行の約2.4倍のエネルギーを消費。



(メーカー調べ)

ロコモ(運動器症候群)予防の運動に!

ロコモにならないためには、予防が肝心です。おうちウォーク(坂のぼり)で体を鍛えて健康維持・増進を目指しましょう。



効果には個人差があります

つまずき・転倒防止、ふくらはぎのストレッチに!

若い頃は自然に上がっていたつま先が加齢とともに上がらなくなり、つまずきにより転倒しやすくなります。傾斜を歩くことで、前脛骨筋が鍛えられつま先を上げる力が向上し、つまずき・転倒防止につながります。また、傾斜を歩くことで、足首を大きく曲げ伸ばすので、ふくらはぎのストレッチにもなります。

○前脛骨筋(図1)はつま先を上げることで鍛えることができます

太ももの引き締めとヒップアップに!

背中、腰を伸ばして歩くことで、ハムストリングス(図1)が強化され、太ももの引き締めとヒップアップにつながります。

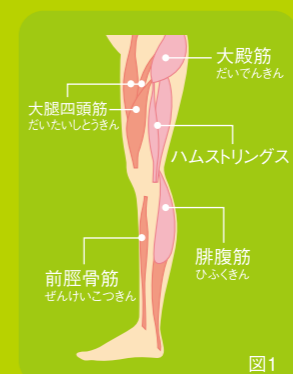


図1

マシンの傾斜に対して歩行速度を変えることで全身の筋力や呼吸・循環器能力を高めることができ、普段の歩行運動の2倍～3倍のエネルギーを消費することが可能になります。

また、背すじまたは背中、腰を伸ばすように歩くことで、ハムストリングスの強化も期待でき、太ももの引き締めとヒップアップを助け、さらには足首を大きく曲げることから、ふくらはぎのストレッチやむくみ解消法としても期待できます。

6段階に及ぶ運動強度(速度)設定を自身の体力レベルに応じて選択することで、より安全で快適なホーム・ヒル・トレーニングを楽しんでいただきたいと思います。

大阪大学 教授 全学教育推進機構 スポーツ・健康教育部門 小松敏彦



**電源ランプ**

**自動コースボタン**

- のんびり
- しっかり
- がっちり

**速度調節ボタン**

運動中に速度の調節を行います。(6段階: 0.4～1.5km/h)

スタート時は速度3の速さで動きます。

**リセットボタン**

積算データをリセットするときに押します。

**スタートボタン**

**ストップボタン**

**カロリー kcal** 消費カロリーを表示<sup>※2</sup>

**登高距離 m** 登った高さを表示。

**時間 分** 経過時間を表示<sup>※3</sup>

※2 体重60kgの設定で計算。(同じ運動をしても人によって消費カロリーは違いますので表示はあくまで一般的な目安としてください)  
 ※3 30分で自動停止します。