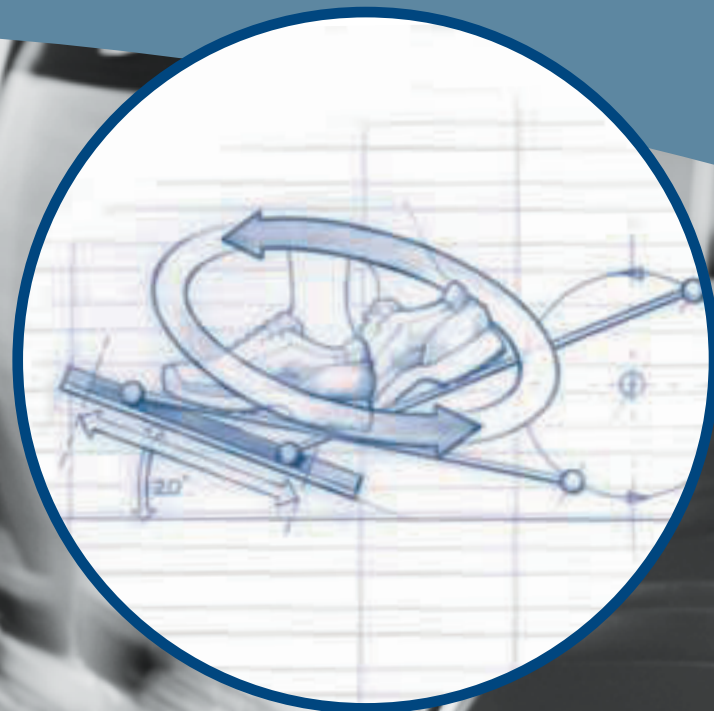


PRECOR[®] USA
move beyond[®]

Elliptical Motion and CrossRamp[®]

Science in Motion
～運動を科学する～



よりいっそうに自然な動き。
Engineered to move the way you move.
～身体の動きに合わせた工学～
プリコーが目指すもの。それは身体本来の自然な動き。



エリプティカル・モーションとクロスランプ技術の融合が、屋内の有酸素運動の二つの問題点を解決しました。その問題点は、インパクトの強いエクササイズが関節に及ぼす大きな負荷。そして、1つのマシンで鍛えることができるのは、限られた筋肉群です。

クロス・トレーニングの真のメリットは、有酸素運動でありながら、同時に異なる筋肉部位を同時に鍛えられる点です。ほとんどのカーディオ機器では、このメリットを享受できないのが現状です。

1995年にプリコーは、世界初のエリプティカル・クロストレーナーを発表しました。ランニング中の足が自然に描く楕円の軌跡を再現して衝撃を軽減し、クロスランプ技術によって下半身のさまざまな筋肉を同時に鍛える。そんな理想的な運動を一台のマシンで実現したのが、プリコーのエリプティカル・クロストレーナーです。

成果：フィットネス業界に革新をもたらした特許取得マシンデザイン

www.precor.com

運動科学が人体と自然に 融合する仕組み

ランニング中、人の足は楕円を描きます。プリコーのクロストレーナーは、この楕円の軌跡を再現する唯一のフィットネス機器です。その秘密は、後部のフライホイールと前部のフットペダルを結合させた特許取得メカニズム。滑らかな楕円運動が、自然なランニングと同様のワークアウトを可能にしました。

プリコーのエリプティカル・モーション技術が登場するまでは、カーディオ機器には室内で有酸素運動ができるという利便性こそあれ、心拍機能の強化運動がもたらす利点を活かすまでには至っていませんでした。

プリコーはまず、関節への負荷が軽くなるマシン設計に成功し、有酸素運動に新風を吹き込みました。その後、プリコーの技術者が楕円の軌跡の高さを変化させるクロスランプ科学を投入。下半身のさまざまな筋肉群をターゲットにしてトレーニングと強化を行えるクロストレーナーが誕生しました。

そのため、レベル・アップしたワークアウトが体験できます。

- ・スムーズで自然な動きを感じる
- ・さまざまな筋肉群のクロス・トレーニングができる
- ・関節にかかる負荷が軽く、疲労感も最小限に抑える

1 **関節への負荷を軽減する設計**—ジョギングの衝撃を軽減するためにはまず、ランニング中に足がどのように動くかを知る必要があります。プリコーの技術者は、ランニング中の足の動きを分析して、足が描く楕円の軌跡を特定。円形フライホイールと調節可能な傾斜ランプに沿って動くペダルを組み合わせ、その軌跡を再現することに成功しました。

2 **変化するワークアウト状態を模倣**—この革新的なマシン設計をさらに進化させるため、プリコーは特許技術であるクロスランプ技術を投入。クロス・トレーニングの利点もマシンに加えることに成功しました。クロスランプの角度を調節して楕円を変えることによって、ハイキングやクロスカントリー・スキーなど、さまざまなワークアウトのシミュレーションができるようになりました。クロスランプには、下半身を鍛えるだけでなく、日常的なトレーニングを常に新鮮で活力のあるものに保つことができるというメリットもあります。そのためユーザーは、エクササイズレベルを上げながら、それぞれのフィットネスゴールを達成できるようになります。

3 **あらゆる体型に対応する工学**—ランニングの自然な動きを再現することに成功したプリコーは、さらに次の課題に取り組みました。それは、体重や身長の違いに関わらず、誰にでも使ってもらえるマシンを完成させることです。プリコーは、テストと実験を繰り返して、フライホイールとペダル間の距離を最適化。その結果、どんな体型のランナーが使っても成果を上げられるマシンが完成しました。

4 **快適で楽なワークアウトの実現**—トレーニング中に脳が感じる運動負荷と実際に心臓が受ける運動負荷には差があります。その差異を示す指標がRPE (Relative Perceived Exertion = 相対的自覚運動強度) です。ジョギング中に踵や膝、関節にかかる負荷が軽減されると、運動強度は実際よりも低く感じられます。プリコーの特許技術であるエリプティカル技術は、ステップごとに足にかかる負荷のほとんどを吸収します。そのため、それぞれのフィットネスゴールに向けて、誰もがモチベーションを維持しつつ、快適なワークアウトを体験することが可能になります。

Elliptical Motion and CrossRamp®

Science in Motion
～運動を科学する～

