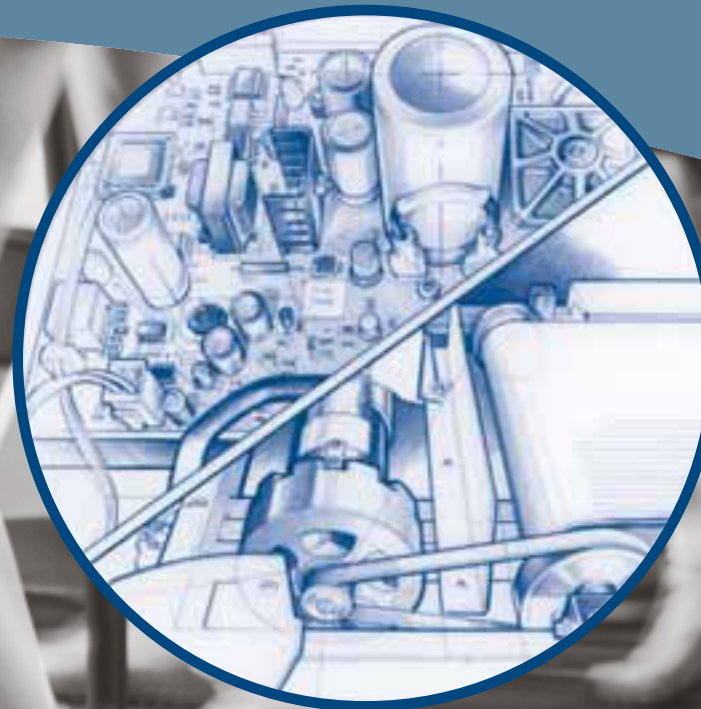


**PRECOR**<sup>®</sup> USA  
move beyond<sup>®</sup>

## Integrated Footplant™ Technology

Science in Motion  
～運動を科学する～



ランニングの自然な歩幅やリズムに合わせるマシン。  
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。

「ランニング中の足の速度は一定ではない」 そんな、単純でありながら忘れられがちな事実にも Integrated Footplant™ 技術はしっかりと目を向けています。

トレッドミルの一般的な問題点は、関節や靴の部分で感じる不快感。それが、ランニングの自然なリズムを阻害する要因となっています。プリコーのトレッドミルは、刻々と変化する足の速度を記録して、毎秒 100 回以上の頻度でベルト速度を微調整。それによって、自然な足の運びを保ちながらランニングを続けることが可能になります。

成果：ランニングの自然なリズムを十分に支えるトレッドミル特許技術

[www.precor.com](http://www.precor.com)

## 運動科学が人体と自然に 融合する仕組み

踵がトレッドミルに着地する瞬間、足は強力な運動エネルギーを作用させています。Integrated Footplant 技術は、この着地で生じるエネルギーを認識し、この情報に基づいて、ランニング中にきめ細かくベルト速度を調整します。

そのため、流れるようなランニングのリズムが実現し、疲労を感じずに爽快に走り続けることができます。ランニングがよりエネルギーで効果的な有酸素運動となります。

マシンと人体の動作を同調させるプリコーの Integrated Footplant 技術は、トレッドミルのデザインを根本から変えました。

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徹底的に感じさせる
- ・関節の負荷が軽く、疲労感も最小限に抑える
- ・心肺機能を強化する有酸素運動の効果を最大限に高める

**1 自然なランニング動作を模倣する**—ランニングやウォーキングの際、ステップごとに足は加速と減速を繰り返します。屋外でエクササイズした場合、硬い地面がストライドの始めに自然な加速を促してくれます。プリコー技術のトレッドミルは、足がデッキに着地する瞬間に、ベルトの速度を正確に調整。ランナーが前進するときに足が後ろにひきずられてしまうのを防ぎながら、自然な動きをサポートします。

**2 ランニング速度とベルト速度のハーモニー**—プリコーのトレッドミルは、屋外でのトレーニングと同様、静止した地面の上を走る感覚でのランニングを実現します。ソフトウェアによって踵の着地をモニターし、ハードウェアに伝達することで、毎秒100回もの頻度でモーターの速度を微調整しています。その結果、ランナーとマシン間に生まれるハーモニーが、スムーズで流れるようなリズムカルなランニング体験を提供します。

**3 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。プリコーのトレッドミル特許技術は、従来のトレッドミルと比較して、ステップごとに足にかかる負荷を最大で 38% 吸収。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。

# Integrated Footplant™ Technology

Science in Motion

～運動を科学する～

