

各トレーニング日の持久力、筋力、消費カロリーが確認できます。

1. 画面下にある『棒グラフ』のマークを選択。



2. 画面上にあるボタンの中から

『成果』 → 『ミロンサーキットのトレーニング進行状況』を選択。

各トレーニング日、全体での持久力、筋力、消費カロリーが確認できます。

※Watt…持久力、Gewicht…筋力、Kcal…消費カロリー



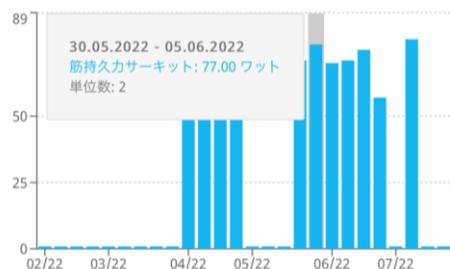
トレーニングの進行状況をここで確認する。

ミロンサーキットのトレーニング進行状況

筋持久カサキット

運動のトレーニング進行状況

Watt 持久力



Gewicht 筋力



Kcal 消費カロリー



3. 画面上にあるボタンの中から

『成果』 → 『運動のトレーニング進行状況』を選択

各トレーニング日における各マシンの運動状況（持久力、筋力、消費カロリー）が確認できます

トレーニングの進行状況をここで確認する。

ミロンサーキットのトレーニング進行状況

筋持久カサキット

運動のトレーニング進行状況

クロスウォーカー

Q CROSSWALKER

6 MONATE

12 MONATE

GESAMT



KCAL

ワット

シーテッドロウ

Q SEATED ROW

6 MONATE

12 MONATE

GESAMT



KCAL

KG