

WiiFit基礎知識

- 箱の大きさは510*340*80mm
- トレーニングはヨガ15種・筋トレ15種・有酸素9種・バランスゲーム9種
- 畳の上でもOK
- 体重表示は100g単位、精度保証は500g
- 体重を量るとき、着衣の重さを引いて測定できる
- 体重表示にはパスワードをかけられる
- 測定できるのはBMI（体脂肪率ではない）
- Wiiチャンネルにインストールできるのは体測定のみ（トレーニングは要ディスク）
- 保障はされないが、エネルギーは普通に使える
- 測定/トレーニングの選択画面でMiiをクリックするとMiiが驚く
- ヨガ～バランスゲーム選択画面でウィーボをクリックすると、バランスの限界に挑戦できる
- ウィーボに乗る時、「ウッ」と言われる場合と「ハイッ」と言われる場合が
- 運動貯金は1日最大3時間まで
- バランスゲームは運動貯金合計3時間で全種オープン
- ヨガは運動貯金合計4時間10分で全種オープン
- ジョギングなどの足踏みは下の階に響くので注意
- ヘディングは頭振らなくてもOK
- ウィーボの上はジャンプ禁止
- 全力疾走は厳禁
- 腕立て伏せスペース確保できない人は部屋の掃除
- 水分補給はトレーニングの前後に
- クラブニンテンドー・ポイント紙は1枚のみ
- お兄さんかお姉さんトレーナーを指名できる。
- 筋肉をつけたい：有酸素運動 筋トレ
- 脂肪を減らしたい：筋トレ 有酸素運動

Q. からだ測定の体重測定で、大幅に誤差が出たり、踏み台系トレーニングで、バランスWiiボードが反応しないことがあるんだけど、これって故障？

A. いいえ、初期不良や故障ではありません。
トレーニング中、頻繁に板を移動させる人や、床面に凹凸がある家庭などで、しばしばバランスWiiボードの誤認識が起ります。
バランスWiiボードを再起動するという対処法を知っていれば回避できるものなので、以下の対処法を行ってください。

【対処法（バランスWiiボードを再起動する方法）】

- 「みんなの広場」に戻ることで、バランスWiiボードは毎回自動で再起動を行います。
- または、トレーニングごとに行われる本人確認（ぼわ～んとした緑色の丸い円のでる画面）の際、わざとバランスWiiボードに乗らずに、数秒放置するとエラーと判断され、再起動される。
せっかちな人は、本人確認の際に、

片足をちょこんと板に置くと、即エラー 再起動になるので、
こちらを行ってください。
