



スピニングバイク 基本操作方法

- ①シート・ハンドルの位置と高さを調整します
- ②足をペダルに乗せます
※ペダルストラップを調整してください
- ③グリップを握りゆっくりこぎ始める
こぎ始めると電源が入ります



※負荷は自由に変更できます。
赤のノブを時計周りに回すと負荷が大きくなり、
反時計周りに回すと負荷が小さくなります。
《お願い》
負荷を変更された場合、次の方のために元に戻してください

※動きが止まると、マシンが待機状態になります。
トレーニングを再開する場合は30秒以内に動き始めて下さい。
30秒が経過するとリセットされます。
※トレーニング時間は60分に設定してあります。
途中でトレーニングを中止する場合は動きを止めてください。



《画面切り替え方法》
画面を切り替えるにはMボタンを押してください
メイン画面を含めて4つのデータ画面があります。
※こぎながらボタンを操作してください。
画面によって表示される内容が変わります

- ・ペダル回転数
- ・消費カロリー
- ・パワー値
- ・距離

など

◆注意◆

動きを止める時は、急に足を止めずに少しずつスピードを緩めてください。



肩の力を抜き、
背中はややカーブを描くような
姿勢をとりましょう。



サドルの高さは、
ペダルが一番下に来た時に
足を伸ばして軽く着く程度に合わせましょう。

サイズは自分自身にしっかり合わせることで、安全に乗ることが出来ます。
高すぎず、低すぎず、自分に合った最適な高さに調整しましょう。