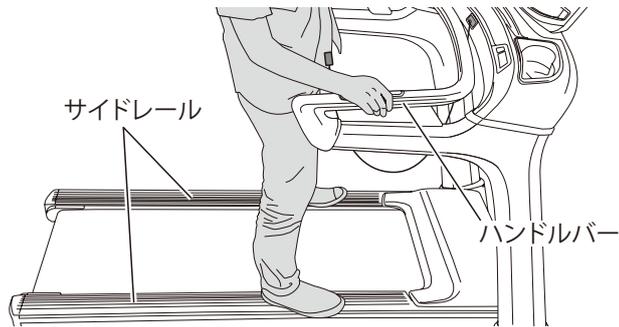


- 1** アームもしくはハンドルバーを握り、転倒に気をつけて運動できる姿勢をとってください。



- 2** 初期画面で「スタート」ボタンを押すと、3カウント後に運動を開始します。



スタートボタン 初期画面

- 3** 運動しながら、ハンドルバーのレベルボタンまたは運動画面のレベルボタンで「速度」と「傾斜」を調節します。

ハンドルバー



傾斜ボタン

速度ボタン

ホーム画面



傾斜ボタン

速度ボタン

- 4** 運動を終了するときは画面右下のストップボタンまたは画面左下のクールダウンボタンを押して終了します。  
運動後の疲労を軽減させるために、クールダウンを行ってから終了することをお勧めします。

ホーム画面



クールダウンボタン

ストップボタン