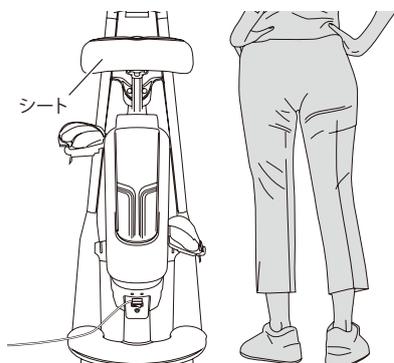


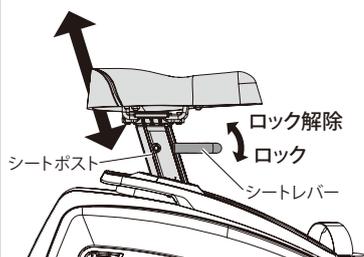
アップライトバイクの使い方

- 1** シートの位置を調節します。
足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください。
(本製品の横に立ったときシートが腰の位置にくる高さを目安としてください)



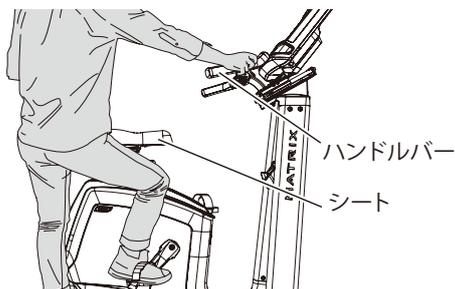
■ シート高さの調節方法

- 1** 右図のシートレバーを引き上げてロックを解除します。
2 適切なシート高さに調節します。
3 シートレバーを押し下げてロックします。ロックした後は、しっかりと固定できているか必ず確認してください。



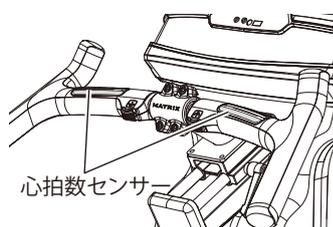
※シート高さを支柱の調節可能限界線 (MAX 表示) を超えて調節しないでください。
※シートを調節した後は、ぐらつきがないかを必ず確認してください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

- 2** ハンドルバーを握りながらシートに座ります。

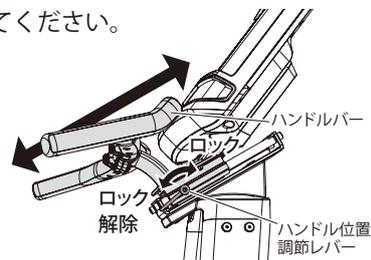


○ 心拍数センサー

本製品には、心拍数をセンサーで計測する心拍数センサーが付いています。心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。
※表示される心拍数は、目安として活用してください。

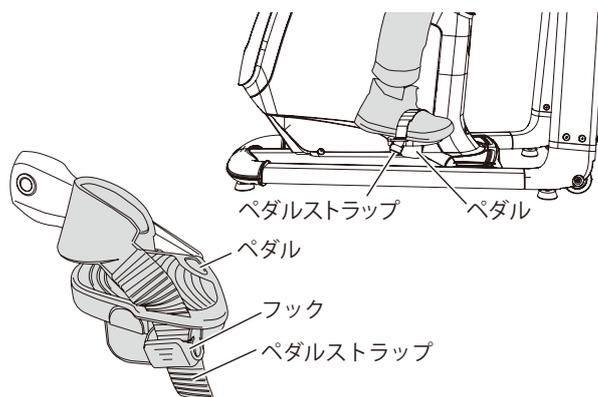


- 3** ハンドルバー位置を調節します。
1 右図のハンドル位置調節レバーを手前に倒してロックを解除します。
2 適切なハンドル位置に調節します。
3 ハンドル位置調節レバーを戻してロックします。ロックした後は、しっかりと固定できているか必ず確認してください。



※ハンドルバー位置を調節した後は、ぐらつきがないかを必ず確認してください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。
※ハンドル位置調節レバーのロックを解除する際は、指をレールに近づけないように注意してください。指を挟むおそれがあります。

- 4** ペダルに足をかけペダルストラップをお好みの長さに調節します。



- 5** スタートボタンを押して運動を開始してください。



- 6** 運動しながらアップ / ダウンボタンでお好みの負荷に調節します。

