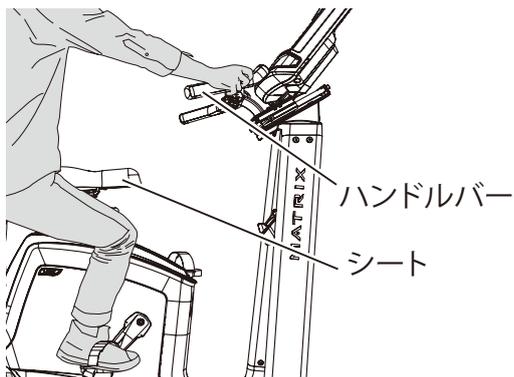


- 1** ハンドルバーを握り、転倒に気をつけて運動できる姿勢をとってください。



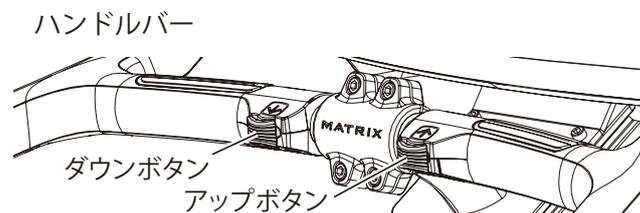
- 2** 初期画面で「スタート」ボタンを押すと、3カウント後に運動を開始します。ペダルを漕ぎ続けないと一時停止となり、設定時間を超えるとリセットされますのでご注意ください。



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「負荷レベル」を調節します。



ホーム画面



- 4** 運動を終了するときに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