

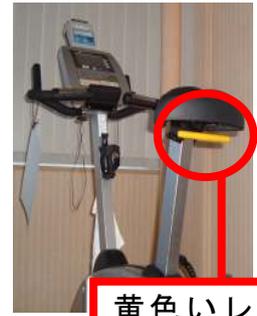
# 【エアロバイクの使用方法】

1. イスに座り、黄色いレバーを握り、高さを調節する。  
※高さの目安は、ペダルを一番下の時に  
膝が軽く曲がる程度。

## 脈拍センサー

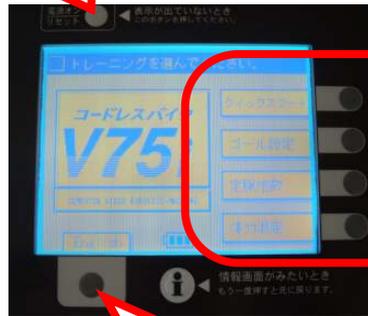


2. 耳に脈拍センサーの文字を前に向けてつける。  
※脈がとれているかを確認する。



## 黄色いレバー

## 電源



## スタート

3. 電源を入れ、ディスプレイを表示する。
4. ①～③のトレーニングメニュー又は  
④の体力測定のいずれかを選択する。  
※回転数は40回転以上でこいで下さい。

- ①クイック
- ②ゴール
- ③低脈拍数
- ④体力測定

### ①クイックスタート

- ・ターゲットゾーン画面を目安に、自分で負荷を設定する。

### ②ゴール設定

- ・時間又はカロリーのどちらかを選択し、ゴール値を入力しスタートを押す。

### ③低脈拍数 …… お勧め

#### 1) 減量コース

- ・年齢、時間を入力しスタートを押す。

#### 2) 一般コース

- ・年齢、時間を入力しスタートを押す。

### ④体力測定

- ・年齢、体重、性別を入力しスタートを押す。

## 時間設定の目安

脂肪燃焼をはじめめるのは、15分くらいからです。

※年齢、体形によって変わりますがあくまでも目安です。

5. トレーニングが終了又は止めたい時は、ストップを押して下さい。

## ☆運動の目安☆

### 最適な脈拍数の計算方法

$$220 - \text{自分の年齢} \times 0.6 \sim 0.7$$