

エアロバイク800



エアロバイクは有酸素運動。軽い負荷の運動で、長時間行うことができるので脂肪燃焼に効果を発揮します♪



トレーニング効果：全身持久力の向上
脚筋力の向上

【準備】

●電源スイッチを入れ、サドル・ハンドルの高さを各レバーで調節します。サドルの調節は、サドルに腰掛けて脚を伸ばしたとき、ペダルと脚の裏が平行になるようにします。

【動作】

●電源スイッチを入れサドル・ハンドルの高さを各レバーで調節します。

●脈拍センサーを耳たぶに装着し、「リセット」キー・「コース選択」キーを押します。

●ガイドランプに従って、性別・年齢を入力したのち「確認」キーを押し、「スタート」キーを押します。

●1分間安静後ピッチ音に合わせてペダルをこぎます（9分間）。

●終了音により測定終了。「プリント」キーを押して、結果をプリントアウトします。

●電源スイッチを入れサドル・ハンドルの高さを各レバーで調節します。

●脈拍センサーを耳たぶに装着し、「リセット」キー・「一般トレーニング」キーまたは「減量トレーニング」キーを押します。

●ガイドランプや操作手順に従って各データを入力したのち「スタート」キーを押し、ペダルをこぎ始めます。

●終了音により、トレーニング終了します。途中で終了したいときは、「トレーニング終了」キーを押して下さい。

●1～2分間は、そのままこぎ続けてください。

●必要によっては、「プリント」キーを押してデータをプリントアウトします。

【留意点】

●無理して行わないこと。