

# エアロバイクの使い方

エスリーバー横浜元町店



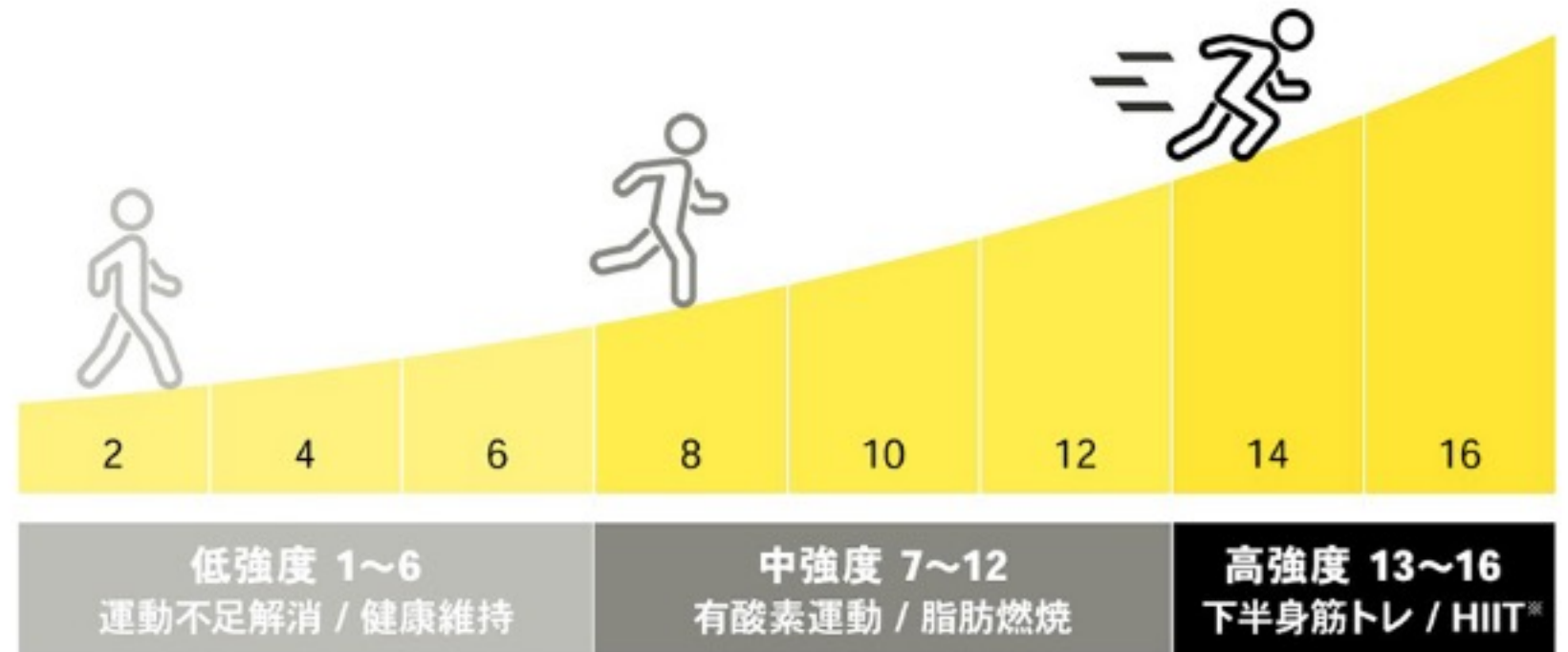
# 1. サドル（椅子）の調整

- 1) サドルの下をつまみを回して緩める
- 2) つまみを引きながら、サドルの高さを調節する
- 3) ちょうどよい高さのところをつまみを戻し、つまみを回して固定する



## 2. ペダルの負荷の調整

ハンドル下のダイヤルで、16段階から負荷を選択（白矢印を合わせる）



※高強度インターバルトレーニング

### 3. トレーニング姿勢

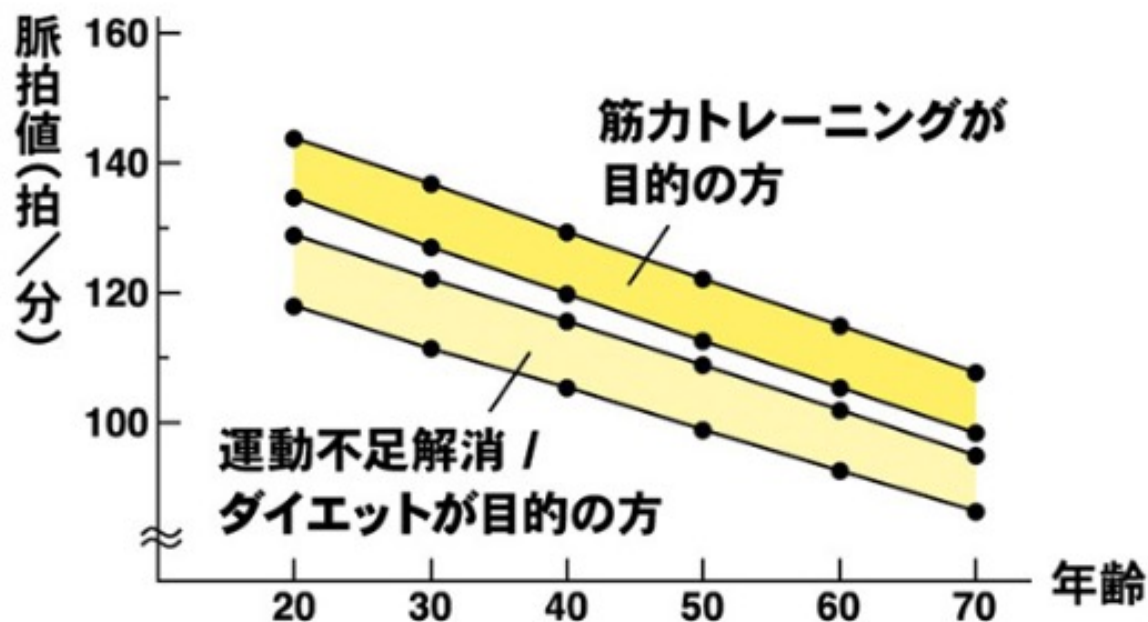


※背もたれを使う姿勢は心拍数の測定ができません。

## 4. 心拍数管理の目安

# 心拍数のチェックで脂肪燃焼を加速

## 年齢別の目標心拍数



$$(220 - \text{年齢}) \times 0.7 =$$

脂肪燃焼に  
効果的な心拍数

目標心拍数をキープして  
効果アップ

## 5. トレーニング開始

ペダルを漕ぎ始めると、自動でモニターが計測を開始します

\*過去の計測データが残っている場合は、RESETを3秒押してください

\*ODO（累計距離）はリセットされません。DIST（走行距離）でご自身の走行距離をご確認ください

\*モニター右上に「スピード」が常時表示されます。その下の数字は「時間」「走行距離」「カロリー」「累計距離（参考外）」「心拍数」の順に表示されます

\*モニターの詳細は次ページで詳しくご説明します



## 6. モニターの見方

CAL / カロリー kcal

運動中の消費カロリーを表示します。  
同じ運動をしても個人差によって表示されるカロリーは異なります。  
表示されるカロリーはあくまで一般的な目安としてください。

DIST / 走行距離 km

走行距離を表示します。

ODO / 累計距離 km

本製品を購入してからの累計走行距離を表示します。

PUL / 心拍数 拍/分

1分間の心拍数を表示します。正確な計測をするために、グリップセンサーを両手で握り、30秒以上経過するまで待ちます。



SPEED / スピード km/h

運動中の速度を表示します。

SCAN

SCANが機能している間は各項目が「①時間②走行距離③カロリー④累計走行距離⑤心拍数」の順に自動で繰り返し表示されます。

MODEボタンを押すと表示したい項目を選ぶことができ、一巡するとSCANの表示に戻ります。

TIME / 時間 分:秒

運動経過時間を表示します。

YouTubeにモニターの解説動画をご用意しています。



STEADY フィットネスバイク 表示モニターの使用方法



## 7. モニターの操作方法

### 使用開始と停止方法

機能ボタンのいずれかを押す、または運動を始めると自動的に表示を開始します。  
機能ボタンのいずれも押されないか運動を中止して約4分が経過すると自動的に表示が消えます。  
表示が消えてもカウントはリセットされません。

### 表示のリセット方法

- 特定の項目のみをリセット …………… MODEボタンで項目を選び、RESETボタンを一度押します。
- 全ての項目をリセット …………… RESETボタンを3秒以上長押しするか、または電池を交換します。
- ODO(累計距離)のリセット …………… 電池を交換します。RESETボタンを押してもリセットされません。

### 時間、走行距離、心拍数、カロリーの目標値設定

1. SCANが機能している場合は目標値の設定ができません。  
MODE ボタンを押して SCAN の表示を消し、設定したい項目に MODE ボタンで合わせます。
2. SET ボタンを押して目標値を入力します。SET ボタンの長押しで早送りできます。
3. 運動を開始してから、入力し目標値に達するとアラーム音が鳴ります。  
ボタンのいずれかを押すと音が消えます。
4. 目標値を設定せずに運動すると自動でカウントが始まります。



## 8. トレーニング終了時

- 1) モニターのRESTボタンを3秒以上長押ししてください。
- 2) ジムにある除菌ペーパーでハンドルやサドルを拭き取ってください。



トレーニングお疲れ様でした！