

Wattbike を使い始める前に

バイクのセットアップ

ライドポジションと正しいセットアップはフィジカルパフォーマンスの最大化と障害予防に重要です。

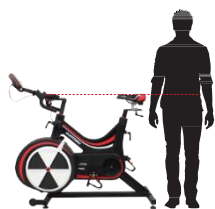
調節レバーを使って次の順番でセットアップをしてください。

- ① サドルの高さ
- ② サドルの前後位置
- ③ ハンドルバーの高さ
- ④ ハンドルバーの前後位置

ペダルとサドルはロードバイクで使用されている多くのものと交換可能です。



サドルの高さ設定



- ・ バイクの横に姿勢を正して立ったときにサドル上部が腰骨辺りになるようにします。
- ・ Wattbike に乗ってクランクをシートポストと一直線に合わせます。
- ・ ペダルを付けた足が最も長いストローク位置で(シートポストに沿って)膝の曲げ角度が 150~155° になるようにします。
- ・ 足首を楽に下に動かすことができることを確認してください。
- ・ サドルを上げ下げして正しいポジションを見つけてください。サドル位置の調節をする際は、必ずバイクから降りてください。
- ・ ペダルを後ろ廻したときにお尻を少し揺すって脚がロックせずに回転するのがよい状態です。

サドルの前後位置設定

- ・ Wattbike に乗ってペダルを付けてクランクを床と平行な状態にします。
- ・ 垂線を膝のお皿の窪みからペダル中央に落ちるようにします。
- ・ 膝頭の上から見て垂線が、ペダル軸の上にくる位置に合わせます。

ハンドルバーの高さ設定（サドルとの高低差）

- ・ ハンドルバーの高さはサドルと同じか少し(~10センチ)低くなるように設定します。
- ・ ハンドルバーの高さをセットしたら、両手をハンドルバーから離して、体幹をきちんと支えられるかを確認してください。

注意-ハンドルバーとサドルの両方を最も高い位置にしたときに両者の高低差は 7cm です。安全のため、ポストの上限マークを超えないようにしてください。より長いポストが必要な方には 10cm 長いステムがオプションとしてあります。

ハンドルバーの前後位置調整

- ・ バイクに乗りハンドルバーの上に手を置いてクランクを床と平行な位置にしたときに、垂線が肘から膝のお皿の窪み、またはペダル軸に落ちるようにします。
- ・ ハンドルバーを前後に動かして正しいポジションを見つけてください。調節を行うときは常にバイクから降りてください。
- ・ 別の方法としては、背中と床の角度を 45° に、上腕と胴体の角度を 90° に合わせます
- ・ ハンドルバーの前後調節域は 6cm です。
- ・ これらの簡単な手順から快適で技術的にも有効なポジションを取ることができます。セットアップにおける僅かな違いが関節、筋肉、技術に影響を与えます。

Correct Positions:



モニターのセットアップ

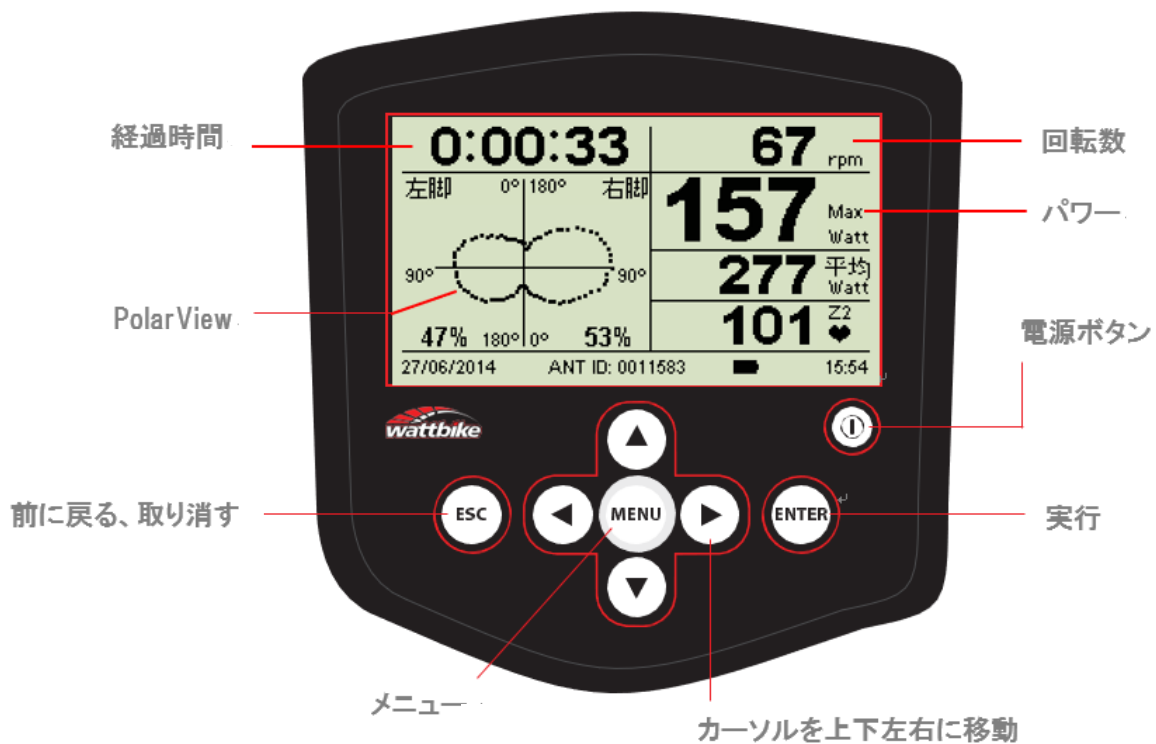
モニターは充電式バッテリーを内蔵しています。

Pro で 75rpm 以上、Trainer では 80rpm 以上の回転数で漕ぐと自家発電により、充電されます。

バッテリーは、同梱の充電アダプターを使って外部電源(コンセント)からも充電することができます。

充電中は、モニター背面の赤いランプが点灯します。

モニター画面がフリーズした場合は、背面にある RESET ボタン(小さな穴)を押す(突っくと)修復します。



ご購入後はじめてお使いになる際に、日時と表示言語の設定を求められます。

初期設定は英語表記になっています。Japanese を選択することで日本語表記に変わります。

モニター内の詳しい説明はモニター説明書をご覧ください。