

## シフター(変速)の使い方



### 【右側シフター】

- ・アクションボタン\* — モード選択
- ・上のボタン：
  - クリック：ギアやターゲットワットを上げる
  - 長押し：ギアやターゲットワットを一気に複数上げる
- ・下のボタン：
  - クリック：ギアやターゲットワットを下げる
  - 長押し：ギアやターゲットワットを一気に複数下げる

### 【左側のシフター】

- ・アクションボタン\* — ラップを刻む (Just RideとClimb modeのみ)
- ・上のボタン：
  - 次の画面に移る
- ・下のボタン：
  - 前の画面に移る

\* アクションボタンを押すときは赤色の部分の真ん中を押してください。

# メンテナンス

## 【トレーニング後のメンテナンス】

バイクを良い状態で維持するために、トレーニングが終わったらきれいな柔らかい布と研磨剤の入っていない液体クリーナーを使って掃除してください。

外カバー、フレーム、サドル、ハンドルバーをしっかりと拭き、さらにハンドルバーのステムとサドルのステムが上限高を超えていないか確認もしてください。

## 【月々のメンテナンス】

必要に応じて、

— バイクにほこりが詰まるのを防ぐためにバイクの下や周りを掃除機で掃除する。

— 脚のボルトやサドル・ハンドルバーのスライダー、デバイスホルダーに緩みや錆がないかをチェックし、緩みがある場合は締めつける。

— サドル・ハンドルバーのステムが緩んでいないかをチェックし、緩んでいる場合は締めつける。

— ペダルが安全に使えるようにきちんと付いているかチェックする。

— 汗水が金属部分やフレームに溜まらないようにする。

— バイクが傷つくことやあなたがケガをすることを防ぐために、ペダルは緩みがないように真っすぐしっかりと取り付ける。

ペダルは使用とともに緩んでくるかもしれないので定期的きちんと付いているかを確認することをお勧めします。