

NO BOUNDARIES.
RIDE YOUR WAY

TERRA POWERSTRAP X4

fi'zi:k

イタリアの有名ブランド、fi'zi:k
(フィジーク)
定価19,000円のシューズを皆様のレ
ンタル用にご用意致しました！

インドアサイクル用/ビンディングシューズ レンタルサービス(有料)スタート！

➤ビンディングシューズとは？

スピニングバイクのペダルと、シューズを固定するための専用シューズです。

➤固定のメリットは？？

■ 固定することでロスなくペダルに力を入れることができる

ペダルをこぐ時の円運動がしやすくなり、効率がUP！楽しく・楽にこぐことができます。

■ 固定することで安定したペダリングにつながる

ペダルを回す回転数が上がってきた時には、固定することで足が外れなくなり、安定したペダリングにつながります。自分の制御の範囲内でペダルを回せるので、安全面でもビンディングを使った方がよいです。

■ 意識して足をあげることができるようになる

運動靴でバイクをこぐときは、ペダルを「踏む」の動作がメインとなりますが、ビンディングシューズを使うとペダルを引き上げる「引き足」が可能になります。

■ 踏むのと引くのでは使う筋肉が違うのか？

踏むときは大腿四頭筋(前もも)の筋肉が頼りですが、引き足ではハムストリングス(太ももの後ろ側)も使います。さらに腿の付け根の方、股関節の方から引き上げる意識もってこぐことで、膝などの故障が防げます。大きくてかつ体の中心に近い部分を意識することで、お腹の引き締めやヒップアップにつながります。

➤ デメリットは？？？

アウトドア(野外)で乗る自転車を使う場合、立ちコケ(転倒・落車)のリスクがあり、足をペダルに固定することに「怖い」というイメージをお持ちの方も多いかもかもしれません。しかし、当たり前ですがインドアサイクルでコケることはありません(笑)

あまりあるメリットの方を考えるとビンディングシューズを履かない理由はありません！！

インドアサイクルファン応援キャンペーン

以下2大特典にてレンタル料金をサービスいたします。Let's RIDE(^_^)

①200円+税/都度 → お試し1回無料 ②通常500円+税/月 → 2月分無料

さあ、今日から早速ワンランク上のサイクルレッスンをはじめよう！フロントにて受付中！！

2/28(日)
まで！