

# Root One Geometry Plus FREE POWER

## 「歩くように走る。」

従来の自転車のような前傾姿勢とは違い、乗車ポジションは歩行感覚に近いアップライトポジション。視界が広くて足付き性も良く安全。上半身への負担を軽減し、姿勢がラク。新感覚の乗り心地。

### 【乗り方のポイント】

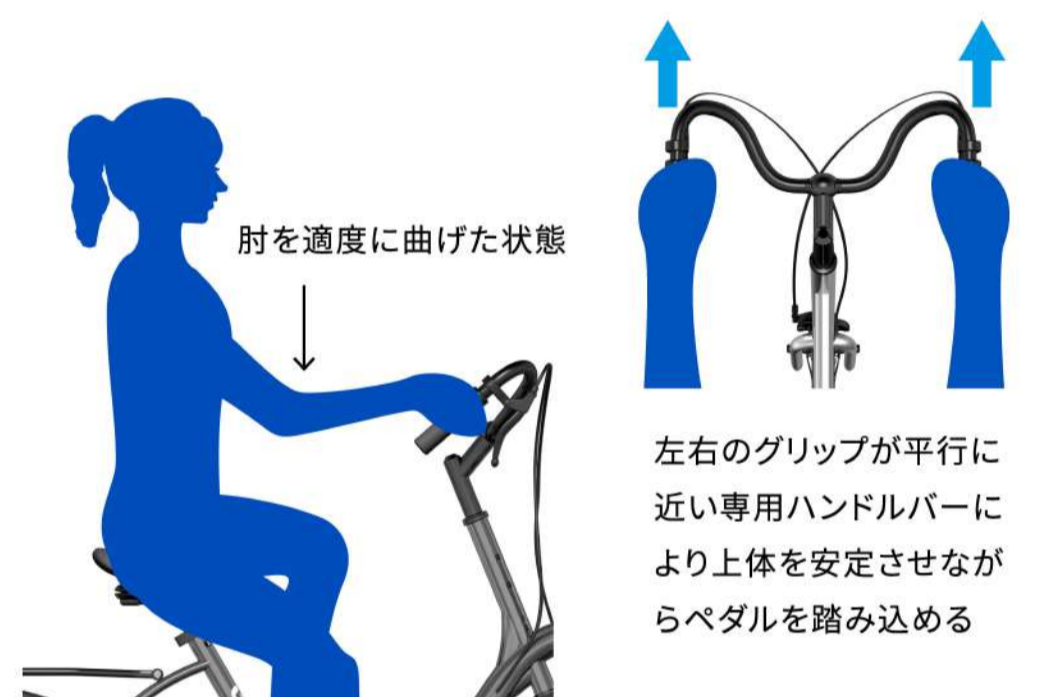
#### ① サドルの高さ

サドルを跨ぎながら自然に直立できる位置がベストなサドルの高さ。



#### ② ハンドルの握り方

肘を適度に曲げた状態でハンドルグリップを手前に引く。



#### ③ ペダルポジション



つま先ではなく土踏まずの位置がペダリングのベストポジション。

#### 【フリーパワーショートクランク】

##### 1 Charge

ペダルを踏込みシリコーンを圧縮



##### 2 Keep

シリコーンに踏力をキープ



##### 3 Power

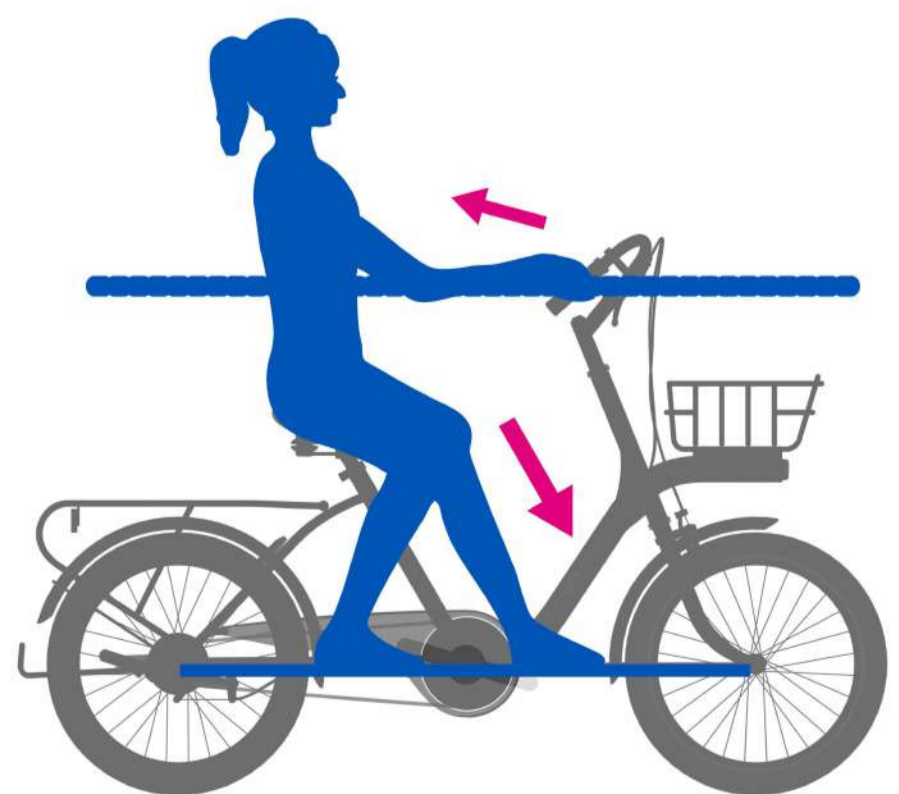
反発力を動力に変換



ショートクランクにより腿の上下動が小さく楽にペダリング可能。ペダルを踏み込む力で中のシリコーンを圧縮させ、その反発力を推進力に変換。

#### ④ 綱引きの理論

乗車姿勢は後方に重心を掛ける綱引きをイメージ。前方に蹴り出すようにペダリング。



グリップを引く事で上体を安定させ、全身の筋力を効果的に使い、ペダルを蹴り込む力に変換する。