

～ダイエット・運動不足を解消しよう①～

ダイエット・運動不足を解消を目指す方に、有酸素マシン2台を紹介します！

【トレッドミル】



やり方

- ①ステップ(横)の上に乗し、「クイックスタート」を押す
- ②速度のボタン(△▽)で速度を調節する
※目安は、0.8～3が歩行、5～6が早歩き、6～8がジョギング、それ以上はダッシュ
- ③最後に「クールダウン」を押すと、徐々にスピードが遅くなる
※1回の使用時間は30分のため、クールダウンをする際は、25分走ったところでボタンを押す

効果

全身持久力の向上
代謝アップ
脂肪燃焼効果あり

【クロストレーナー】



やり方

- ①ペダルに足を乗せ、センサーの部分握る
- ②漕ぎ始めると画面がつくので「クイックスタート」を押す
- ③何秒か経つと、画面に「セイカクナカロリーケイサンノタメ、タイジュウユニウルク」と表示されるので、レベルボタンで数値を変更し「入力」を押す
- ④レベルボタンでペダルの重さを調節する
- ⑤最後に「クールダウン」を押すと徐々にスピードが落ちていく
- ⑥20～30分行う

効果

全身持久力の向上
代謝アップ
脂肪燃焼効果あり



～運動・スポーツ応援プロジェクト～