

## ～ダイエット・運動不足を解消しよう②～

ダイエットや運動不足解消を目指す方に、2種類のバイクの使用方法を紹介します！

### 【 エアロバイク(背もたれなし) 】



#### やり方

- ①漕いだときに膝が完全に伸びきらない位置に座席を調節する
- ②座席に座り足を固定する
- ③漕ぎ始めると画面がつくので、「クイックスタート」を押す
- ④レベルボタンでペダルの重さを調節する  
※最初はレベル5からスタートし、回転数が50を切らないスピードで漕ぎ続ける
- ⑤20～30分行う

#### 効果

筋持久力・全身持久力の向上  
脂肪燃焼

### 【 エアロバイク(背もたれあり) 】



#### やり方

- ①漕いだときに膝が完全に伸びきらない位置に座席を調節する
- ②座席に座り足を固定する
- ③漕ぎ始めると画面がつくので、「クイックスタート」を押す
- ④レベルボタンでペダルの重さを調節する  
※最初はレベル5からスタートし、回転数が50を切らないスピードで漕ぎ続ける
- ⑤20～30分行う

#### 効果

筋持久力・全身持久力の向上  
脂肪燃焼



～運動・スポーツ応援プロジェクト～