

有酸素運動

一定時間継続して運動を行うことで脂肪燃焼が期待できる有酸素マシンです！

リクラインバイク

①

使い方



①漕ぐときに膝が少し曲がる程度にシートを調節する

②



②ペダルは足が離れないようにベルトを調節し固定する

③



③軽く漕ぐと画面の電源が入りますのでスタートボタンを押す
※漕いでいるときに、**前傾姿勢**になったり、**腰が浮いたりしない**ように注意しましょう

④



④傾斜・負荷ボタンを押し無理のない範囲で調節する

効果

脂肪燃焼には**20～30分**が効果的
体力に自信がない方は、**10分3セット**でも同じ効果が期待できる

SAPPORO DOME
TRAINING
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～