

有酸素運動

一定時間継続し脂肪燃焼ができる有酸素マシンです！

バイクマシン

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～