

有酸素運動

全身運動ができる有酸素マシンです！初心者から上級者までどなたでも利用可能です！！

AMT

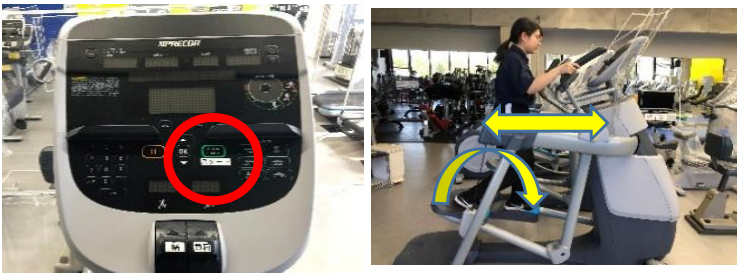
①



使い方

①横のフチを支えにして乗り固定ハンドル（中央）を握る

②



②軽く漕ぐと画面の電源が入るのでスタートボタンを押す

マシンの動きに慣れるまでは固定ハンドルを握る

※漕ぐときのポイント

ハンドルを握り前後に動かし自転車を漕ぐようなイメージで行う

※**後ろ漕ぎ**にならないように注意しましょう

③



③幅・負荷ボタンは無理のない範囲で調節する

※幅を変えると**赤丸**の可動域が変わります

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