

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！！

エリプティカルトレーナー

①



使い方

①固定ハンドル（中央）を握り、横から踏み台に乗る

②



②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

マシンの動きに慣れるまで固定ハンドルを掴む
慣れたら、両サイドのハンドルを掴む

※漕ぐときのポイント

ハンドルを握り前後に動かすようなイメージで
自転車をこ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傾斜・負荷ボタンを押し無理のない範囲で調節する

※傾斜は踏み台（赤丸）の角度が変わります

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

～運動・スポーツ応援プロジェクト～