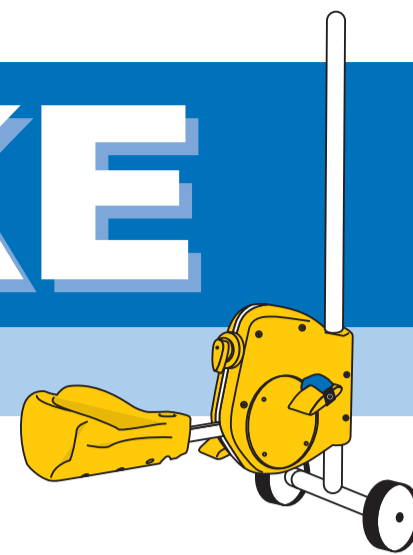


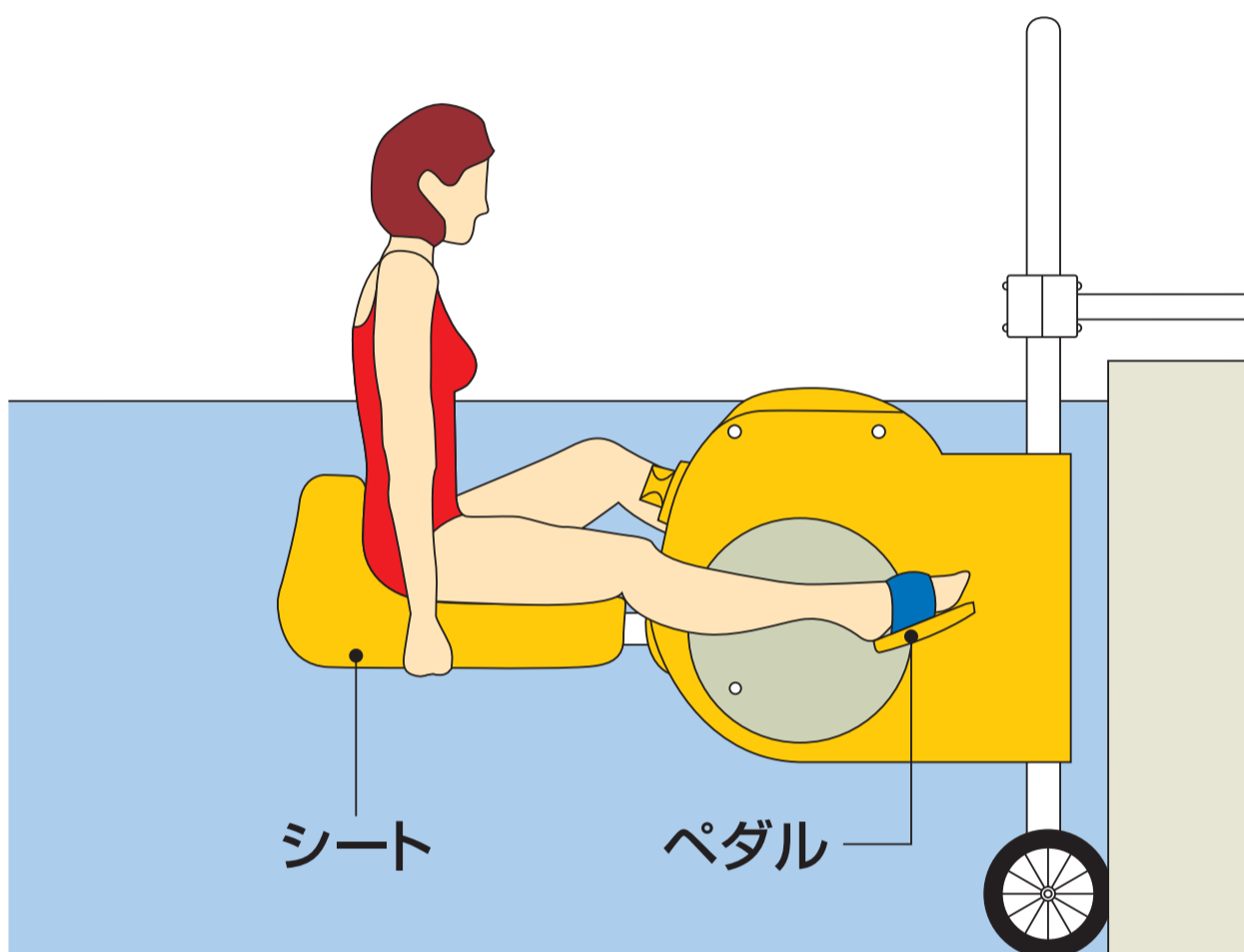
AQUABIKE

アクアバイク



目的

腰痛、ひざ痛の予防・改善



シエップアップ箇所
主に
下半身

女性

- ウエストの引き締め
- ヒップアップ
(ヒップラインを美しく)
- 美しい脚線
(太ももの脂肪燃焼)

男性

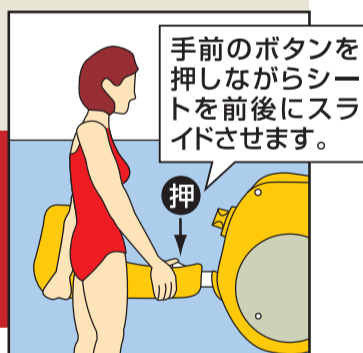
- 腹筋強化
(お腹の引き締め)
- 大臀筋
(お尻の筋肉の強化)
- 脚力の強化
(高齢者には転倒予防)

共通

- 心肺機能の強化



シートに乗ったまま座席調節をすると故障の原因となります。必ずシートから降りて座席調節を行って下さい。



- ① 胸を張りシートに座ります。
- ② 両手でシートの両サイドをしっかりつかみます。
- ③ 呼吸を止めずに自転車をこぐ要領でペダルを漕いで下さい。

2~3分/1セットを目安とし2~3回行うと効果的です。