

# 心肺持久力向上マシン

## マイマウンテン ～山登りシュミレーター～

～～ウォーキングで発汗・脂肪燃焼・ダイエットに～～  
心肺機能・全身持久力・下半身の筋力向上



**最大傾斜50%**

☆傾斜角：-5% ～ 50%  
☆速度：0.3～8km/h  
☆3コース20パターン  
坂戸山 (LOW)  
八海山 (MIDDLE)  
巻機山 (HIGH)  
< 1コース30分 >



- ・傾斜を高く設定できるので、歩行運動でも心拍数を上げることが出来ます。
- ・運動初心者の方は、10分くらいの歩行運動から始めてみましょう。

