

心肺持久力向上マシン

クロス 트레이ナー ～ストライダー～

～～上半身のひねり運動で効果的に脂肪燃焼・発汗・ダイエット～～

心肺機能・全身持久力を高めます。



RPM : 回転数/分

WATTS : 仕事量 ワット

♥ : 心拍数 計測できません

時 間 : 運動時間

GEAR : 負荷値(1～24)

TRIP : 距 離



- ・バー離して、腕ふりをしてでもOK！
- ・足の位置（前置き・後置き）で、脚にかかる負荷が変わります。
- ・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。

