

# 運動不足解消から 本格トレーニングまで

表示メーター

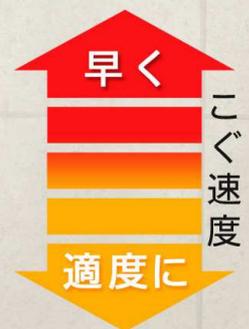
負荷調節

静音設計



## 無酸素運動

一定時間に早くこぐ事で負荷を掛け、本格的な筋力トレーニング



## 有酸素運動

適度なペースでこぐことで、運動不足解消やストレス発散に



## 一台で有酸素運動/無酸素運動が可能

適度な速度でのペダル運動を継続的に行うことで有酸素運動ができ、毎日続けて行うことで運動不足解消や生活習慣病予防に繋がります。

また、一定時間速くこぐ運動を数セット行うことで速筋が鍛えられ、無酸素運動による筋力トレーニングを行うことが可能です。

目的、用途に応じてトレーニング方法を変えることができる事がペダル運動のメリットです。

自宅でくつろぎながら、仕事・家事の合間など、日常のすき間時間を活用して気軽にトレーニングしましょう。

### 製品仕様

製品寸法(約)	幅108×奥行34.3×高さ107cm
製品重量(約)	9.8kg
耐荷重(約)	125kg
サドルの高さ調節	610~790mm
ハンドルの高さ調節	1030~1070mm
電源	単3乾電池×1本(別売り)
連続使用時間目安	30分
材質	本体:鉄・プラスチック・EVA樹脂、サドル/ペダル:PP メーター:ABS

※本製品は日本国内仕様です。