



# ト・レ・シ・ツ・ト・リ・セ・ツ

## クロスレーナー



クロスレーナーはハンドルを持って足を大きく前後させたりすることで、上半身と下半身ともに強化できます。クロスカントリーのような動きで有酸素運動ができます。クロスレーナーでは両足がペダル面に着いたままなので、足首、膝、腰の負担がかかりにくいのが特徴です

全身の筋肉を刺激するためには、足だけでなく、両手も意図的に動かすように意識するのがポイント♪

20～30分ほど漕いだ後、回転数を下げて1分程度クールダウンするのがおすすめです。