

ペダル漕ぎ運動の極意

年齢を重ねるごとに衰えていく筋肉、寝たきりになる、と不安になる人も少なくありません。そうならないためにも、腰のあたりにある深層筋「腸腰筋」の運動が欠かせないそうです。

そこで一番手ごろな運動方法が自転車のペダル漕ぎ運動です。

ペダル運動は、踏み台昇降や階段登りと同じ効果があると言われています。

空いた時間に

手軽にペダル漕ぎ！

入浴前に5分

入浴後に5分

食後に5分が

理想の時間です。

リフレッシュにも最適！

やりすぎも
身体に良くないです。

