



商品の説明

1日10分の使用でも有酸素運動、全身の筋肉トレーニング、協調(コーディネーション)運動、ストレッチが同時に行えるので効率よく体脂肪の燃焼をサポートします。

ローイングマシンの特徴

ローイングマシンの特徴は、負荷を軽くして長い時間続けると有酸素運動になり、負荷を重くして行うと筋肉トレーニングになる点です。

主に、足、腕、胸のトレーニングが可能。

ボートを漕ぐ動きを応用した「ローイング運動」は、全身の筋肉をくまなく使うので、バランスよくカラダを鍛えることができます。

筋トレと有酸素運動を同時に行えるので、全身の引き締め・強化がこれ1台で可能！健康で太りにくい身体作りに役立ちます。

ローイングマシンの効果

有酸素運動では全身でエネルギーを消費することができ、筋肉トレーニングでは主に足の筋肉を鍛えることができます。

筋肉トレーニングで筋力をつけることで、基礎代謝も上がるため、有酸素運動と筋肉トレーニングをバランスよく行うことは、効率的なダイエットになるといえるでしょう。

ローイングマシンは15分間の運動で、サイクリング1時間程度の運動量に匹敵すると言われています。

☑有酸素運動

負荷の設定を軽くして、長時間使用すると、有酸素運動の効果が得られます。

有酸素運動を続けていくと脂肪がどんどんエネルギーに変わり、ダイエットにも効果的です。

☑筋力運動

筋肉量を増加させる筋トレ運動の効果が得られます。

筋肉量を増やし、肉体の消費カロリーをアップさせます。

引き締めたい箇所を意識して運動することで、腹筋、背筋をはじめ、上腕筋、大胸筋、大腿筋、ふくらはぎ、アキレス腱なども鍛えることができます。

ローイングマシンの口コミ

口コミ 1

腕・腹筋・背筋・大腿筋・腰回りの運動とシェープアップに効果を感じた。他の人にもお勧めです。

口コミ 2

さっそく試してみたら、腹筋と同時に背筋にもくるので、いきなり、気に入ってしまいました。足も鍛えられるので、全身の運動にいいと思いました。

口コミ 3

部屋でテレビを見ながら有酸素運動ができ、続けやすいと思います。負荷のかけ方や、気になる所を意識して運動すると効果も、より期待できるのではと思っています。

口コミ 4

毎回使用していて思うのですが、握力がまず先に付きそうな感じです。