

エアウォーカー



エアウォーカーの運動効果って??

エアウォーカーには、**筋肉を鍛えることと心肺を鍛える2つの効果**があります。

20分以上運動することでエアロビクス（有酸素運動）効果ができます。エアウォーカーは、ランニングと違い**着地衝撃がないため腰や関節を痛めることが少ない**のが特徴です。エアロビクス効果は、心肺機能を強化することで血液の流れや体脂肪の減らすことができることと、長く運動を続けられるといった持久力の効果ができるようになるといった効果が期待できます。

またエアウォーカーは、全身運動ではありませんが、ボディビルのようなムキムキの筋肉ではなく、たるんだ部分を引き締めるといった、しなやかな筋肉になっていきます。

ハードは運動にはむかない器具なので、どちらかというと女性向きになります。

エアウォーカーで鍛えられる筋肉

背筋・大腰筋・大胸筋・腹筋が鍛えられます。

エアウォーカーは、膝をまっすぐにし、姿勢を正しくして使うことで自然と姿勢が良くなります。

また身体のバランスも良くなります。



