

エアロバイクの健康効果

エアロバイクは自転車のようにペダルをこぐ有酸素マシンで、関節に負担が少なく、屋内で安全に運動ができることが特徴です。好みのエアロバイクを選んで、順番に使用してくださいね♡

エアロバイクが充実していることもリハプライドINAMIの魅力のひとつです。

どれくらいやればいいの？

- 1回20分程度
(慣れないうちは10分×2回でOK)
- 週2～3回が理想(無理のない範囲で)
- 会話ができる程度のスピードと負荷で。
- 心拍数は100回/分以内
「少ししんどいな」くらいが目安です。



有酸素運動による脂肪燃焼

エアロバイクは酸素を取り入れながら行う有酸素運動のため、脂肪を燃焼させ、カロリーを多く消費できます。

内臓脂肪の減少

継続的な有酸素運動は、内臓脂肪の代謝を活性化させ、減少に役立ちます。

心臓と肺の健康

リズムよくペダルを漕ぐことで心拍数が上がリ、心筋が強化されて全身に酸素を送る能力が向上します。

体幹の強化で腰痛軽減

ペダルを漕ぎながらお腹に力を入れたり、腹筋や体幹を意識することで、腹と背中中の筋肉が鍛えられ、腰痛の軽減や、引き締め効果も期待できます

下肢の筋肉の強化と代謝アップ

太ももの前(大腿四頭筋)や後ろ(ハムストリングス)お尻、ふくらはぎ(腓腹筋)が鍛えられます。これらの筋肉は歩行・立ち上がり・階段昇降に不可欠です。

脚のラインを整える

筋肉を肥大させることなく、スラっとしたバランスの良い脚のラインを目指せます。



食後すぐや体調不良時は控えましょう。

心臓などに持病がある方は医師に相談してから始めましょう。

必要に応じて背もたれのあるエアロバイクを使用しましょう。



汗は体からの元気のサインです！

加齢とともに発汗機能が弱くなり、体温調整がしにくくなります。無理のない範囲で軽く汗ばむ程度の運動を習慣にすると、汗をかく力も体温調整機能も回復しやすくなります。

そうすることで、汗をかけて環境に適應できる体になり、汗をかくことで血流が良くなって体の内側から元気になります。

そして運動することでスッキリした気分や満足感が得られて、気分転換やうつ症状の予防にも◎

ポイントは「軽く汗ばむ程度」です。汗をかかなくても「体が温かくなった」と感じるだけでも良いのです。水分補給も忘れずに、気持ちよく汗をかきましょう！

