

【10】 ニューステップ器械 (上下肢の全身運動)



(注) お顔が特定できる写真は許可を得て撮影、掲載しています

**【効果】 有酸素運動 (体力アップ・ダイエット)
上下肢の交互連動全身運動
(歩行リズムを整えます)**

循環器系の強化を目的とし、下肢のみでなく手も用いた全身運動を行うことができます。