

【16】 エルゴメーター器械 (体力強化 自転車訓練)



【効果】 有酸素運動（体力向上・ダイエット）
下肢の可動域・協調性（スムーズな曲
げ伸ばし）改善

循環器系の強化を目的とした運動ができ、新陳代謝促進や体力向上がはかれます。膝の負担が少なく、転倒リスクが低いなどの長所があります。