

膝や腰に優しい理想的な
全身運動マシン登場！

音楽に合わせて楽しく
アクション！

水中でバランスを取る事で
インナーマッスルを刺激！

さらに腕全体も使って
激しくパドリングすれば
二の腕もキュッと引き締まる！

J-パドルバイク
一輪車

2022年 国内特許取得

水中バイク 無料体験会開催！！

新プログラム始まります！

プログラムの特性 水中バイクプログラムで刺激される筋肉

1 心肺機能を高めます。

有酸素運動により、脂肪を効率よく燃焼させるため減量効果も高まります。また、日常生活に重要な大腿部や臀部の筋肉強化にも繋がります。

2 バランスを取りながら漕ぐ

ハンドルが無いので手でスクーリングを行いながらバランス感覚も養うことができます。

3 体軸の安定に役立ちます。

体幹へのアウトマッスル、インナーマッスルへの刺激が高まり、日常生活やスポーツでの体幹の安定に役立ちます。

腹筋群

上体を曲げたり捻じったり、日常動作に不可欠な筋肉、又、背部の筋群と共に体幹を安定させる役割がある

大腿四頭筋

立位、歩行、階段昇降等、日常生活の要となる筋肉

前脛骨筋

つま先を引き上げ 摺り足を防止し 転倒予防に役立つ

大腰筋

身体の深層筋で、歩行等で脚を引き上げる時に働く重要な筋肉

下腿三頭筋

歩行時の踏み込み、蹴り上げや下腿のバランスをコントロールし転倒予防に役立つ

背中中の筋肉

J-パドルバイクで姿勢を意識しながら漕ぐことに脊柱起立筋への刺激が高まる

中殿筋

立位や歩行などで左右への横ぶれを予防し身体バランスを高める

大殿筋

大腿四頭筋と共に脚を伸ばし身体を支える重要な筋肉

ハムストリングス

歩行等で脚を後ろへ蹴り出した時、膝を曲げたりする時に使う筋肉

