

## 有酸素運動の種類

<p><b>エアロバイク</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・自転車を漕ぐ運動です。</li><li>・膝・腰に負担をかけないようにトレーニングすることができます。</li><li>・ペダルの重さ(負荷)を変えることによって運動強度をかえることができます。</li></ul>	
<p><b>トレッドミル</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ウォーキング、ジョギング、ランニングができます。</li><li>・傾斜や速度調整ができます。</li><li>・外で歩くよりも膝の負担が少なく安全に運動することができます。</li></ul>	
<p><b>クロストレーナー</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・クロスカントリーに近い運動です。</li><li>・傾斜や負荷調整ができます。</li><li>・中強度以上のトレーニングができます。</li></ul>	
<p><b>AMT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・クロスカントリーに近い運動でクロストレーナより強度の高い運動です。</li><li>・傾斜や負荷調整ができます。</li></ul>	