



실내자전거

또다른질문

실내자전거 탈때 자세와 주의점은?

올바른 자세

페달이 가장 아래에 있을 때
무릎이 완전히 펴지지 않고
약 10-15도 정도 살짝
굽혀지는 높이가 적당



시뮬레이션자전거

금요일 실내자전거 실컷

주의점

낮은 강도로 가볍게
무릎에 통증이 느껴지면 즉시 중단하고
수분 보충하기



토요일에는 주변학교, 아파트공원,
동네소공원 가볍게 산책실천

결과

결과



이정도면 많이 안정됨

혼자서 운동할 때는 지루해서
30분내로 금방 끝났는데...
이번에는 AI와 대화하면서
잘못된 자세도 고쳐가며
시간 가는줄 모르고
운동에 집중할 수 있었다.
나홀로 운동하시는 분들은
AI를 맞춤 건강트레이너로
사용해 보면 좋겠다

로그인 | 회원가입 | 마이페이지 | 고객센터



로그인 | 회원가입 | 마이페이지 | 고객센터

로그인 | 회원가입 | 마이페이지 | 고객센터

이름과 이메일을 입력하세요

이름과 이메일을 입력하세요



▲ TOP