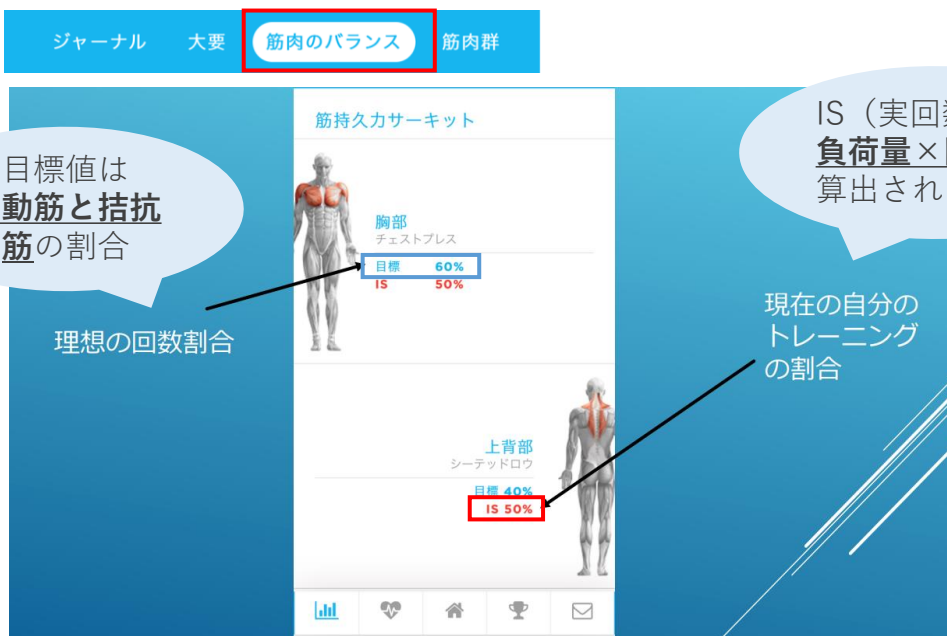


全身がバランスよくトレーニングできているかを確認できます。

1. 画面下にある『棒グラフ』のマークを押す



2. 画面上にあるボタンの中から『筋肉のバランス』を選択



※偏りが少ないトレーニングをするための**主動筋と拮抗筋の筋力比率は6:4**とされています。

3. 画面上にあるボタンの中から『筋肉群』を選択

