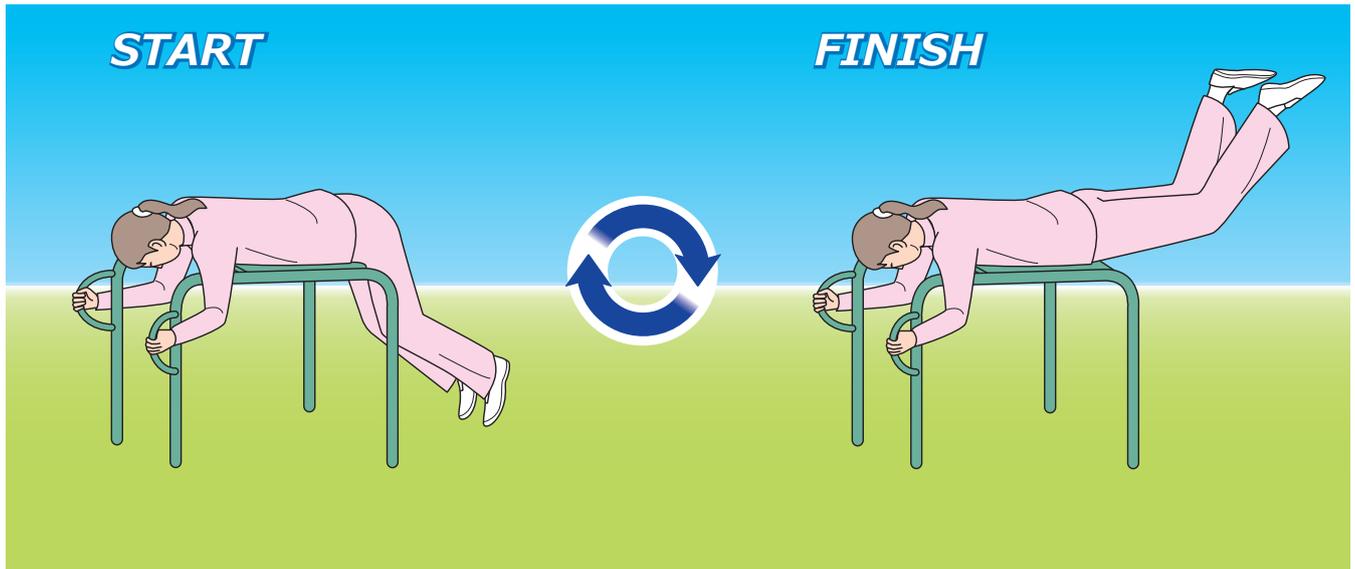


主に背中 (腰の上あたり) の筋肉を鍛える器具

器具に腹ばいになり、取っ手を持ちます。足 (下半身) を上げ下げすることで、背筋周りの筋肉を鍛えます。



足上げ背筋

品番 **55-004** **290,000**円 (税抜)

サイズ: W550×D925×H780mm

質量: 約14.5kg

設置スペース: W4,150×D4,525mm

材質: スチール鋼管

塗装: 粉体塗装

製造国: 日本製

産業財産権取得済

※運賃、施工費は別途

使用説明ボード (1段式) (注意事項プレート付き)

品番 **88-001** **88,000**円 (税抜)

サイズ: W400×D40×H1,350mm (本体)

W300×D3×H445mm (プレート)

質量: 約12.5kg

設置スペース: W150×D150mm

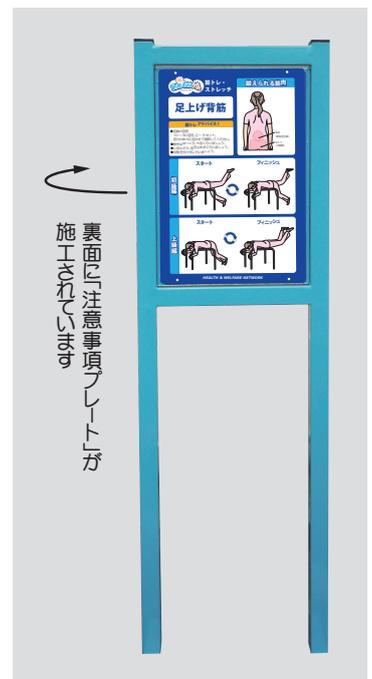
材質: スチール鋼管 (本体)

アルミ複合版 (プレート)

塗装: 粉体塗装 (本体)

製造国: 日本製

※運賃、施工費は別途



HOW TO プレート (表面)

筋トレ・ストレッチ

足上げ背筋

筋トレアドバイス!

- 回数: 10～30回を、2～3セット。
- 自分の体力に合わせて調整してください。
- 動作がゆっくりにできずに行いましょう。
- いきんだりの息を止めずに行いましょう。
- 反動を付けずに行いましょう。

鍛えられる筋肉

背中 (背筋・肩甲骨)
お尻 (大臀筋)

初級編

スタート

フィニッシュ

上級編

スタート

フィニッシュ

HEALTH & WELFARE NETWORK

注意事項プレート (裏面)

ご使用上の注意

いつも大切にお使いいただき ありがとうございます

ご使用前のご注意

- 怪我・病気・高齢・関節痛・リハビリ中・痛みを我慢されている方など、事前に医師の指導を受け、医師の許可の上でご使用ください。
- 本製品は、補助不足、電圧の供給している方などは、ご使用にならないでください。
- 食後すぐやアルコールを飲んでいる方は、ご使用にならないでください。
- フードマイク・カー・スカート・おもちゃの類などでは、ご使用にならないでください。
- 自転車・スクーター・マフラー・時計・携帯電話・鍵・財布など、貴重品や貴重品を身につけてご使用にならないでください。
- フォーミングアップ・準備体操を十分に行ってください。

ご使用中のご注意

- 身体が分離をしながらご使用ください。
- 十分に汗をかいたら、水分を補給してください。
- 十分に汗をかいたら、水分・栄養・休息をとってください。

ご使用後のご注意

- コーキングマシン・整理体操を十分に行ってください。
- ご使用後は、水分・栄養・休息をとってください。

その他のご注意

- 怪我には十分ご注意ください。
- 本製品は健康づくりを目的とした健康器具です。ここで定められた使用方法・使用時間・使用人数以外の使い方はしないでください。
- 本製品は「明記」のみの記載です。一部の商品を別冊に掲載して使用する。人の健康を害するおそれがある。など
- 個人の責任においてご使用ください。
- 保証人がいないことを確認してご使用ください。
- 本製品を壊さないでください。(強い明記・ボールペンなどをつける。腐食・擦り傷・タビ・コゲ・引っかきなど)

HEALTH & WELFARE NETWORK