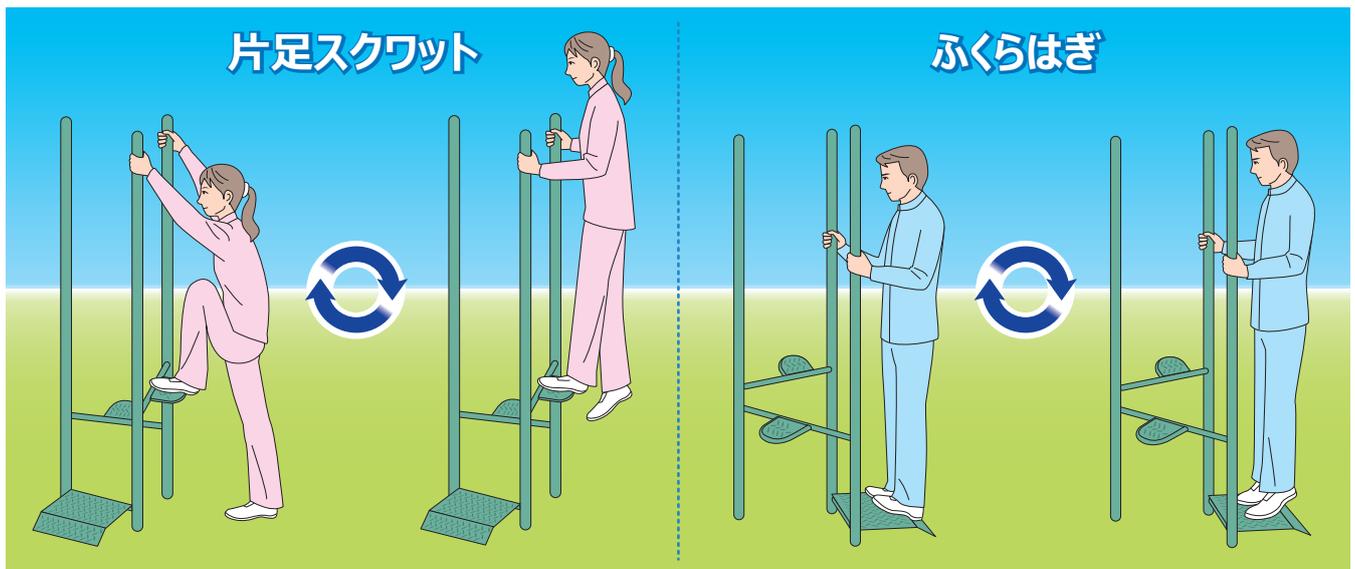


主に下半身の筋肉を鍛える器具

年齢とともに減少していく筋肉。そのうち最も減少率の大きいのが下半身の筋肉です。このマシン一台で「太もも」「ふくらはぎ」のトレーニングを行うことができます。



片足スクワット&ふくらはぎ

品番 **55-002** **290,000**円(税抜)
 サイズ: W560xD752xH1,730mm
 質量: 約30.5kg
 設置スペース: W3,560xD3,750mm
 材質: スチール鋼管
 塗装: 粉体塗装
 製造国: 日本製
 産業財産権申請中
 ※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: W400xD40xH1,350mm(本体)
 W300xD3xH445mm(プレート)
 質量: 約12.5kg
 設置スペース: W150xD150mm
 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 片足スクワット & ふくらはぎ

鍛えられる筋肉

片足スクワット

スタート

足先で体重を支え、片足ずつ交互に両足を行います。

動作はゆっくり、大きく行いましょう。

※息を止めずに行いましょう。

※反動をつけずに行いましょう。

ふくらはぎ

スタート

足先で体重を支え、片足ずつ交互に両足を行います。

動作はゆっくり、大きく行いましょう。

※息を止めずに行いましょう。

※反動をつけずに行いましょう。

新トレーニングガイド!

- 回数の目安 → 10〜30回、2〜3セット、自分の体力に合わせて調節してください。片足ずつ交互に両足を行います。
- 動作はゆっくり、大きく行いましょう。
- ※息を止めずに行いましょう。
- ※反動をつけずに行いましょう。

ストレッチ

片足スクワットとふくらはぎの動作を繰り返すことで、下半身の筋肉をストレッチすることができます。

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・痛傷・関節痛・リハビリ中・薬を服用されている方など、事前に医師の診断を受けてください。
- 年齢・性別・体格・体重・運動の経験の有無などは、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。
- フードパーカー・スカート・巾着付の服などでは、ご使用にならないでください。
- ベルト・バックル・リュックサック・ネックレス・首飾り・スカーフ・マフラー・時計・携帯電話・財布・鍵など、貴重品や金属品を身につけてご使用にならないでください。
- ウォーミングアップ・準備体操を十分に行ってください。

△ご使用中のご注意

- 身体が動かしなからご使用ください。
- やめたい時は、直ちに手を離してください。
- 反動をつけたり、激しい動作を行わないでください。
- 手にまがまがたり足がむけたり筋肉痛になることがありますのでご注意ください。

△ご使用後のご注意

- ウォーミングアップ・整理体操を十分に行ってください。
- ご使用後は、水分・栄養・休息をとりましょう。
- 動作がなくなった時、痛みが出たり、怪我をした場合は、直ちに医師にご相談ください。

△その他のご注意

- 怪我の責任においてご使用ください。
- 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法を厳格に遵守し、使用人数以外の使用はしないでください。(強い明・強い音・押し戻った羽の付く等)の、一つの製品を同時に複数人で使用する、人の移動する、暴走させる等、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・強い音・押し戻った羽の付く等)の、一つの製品を同時に複数人で使用する、人の移動する、暴走させる等、など)