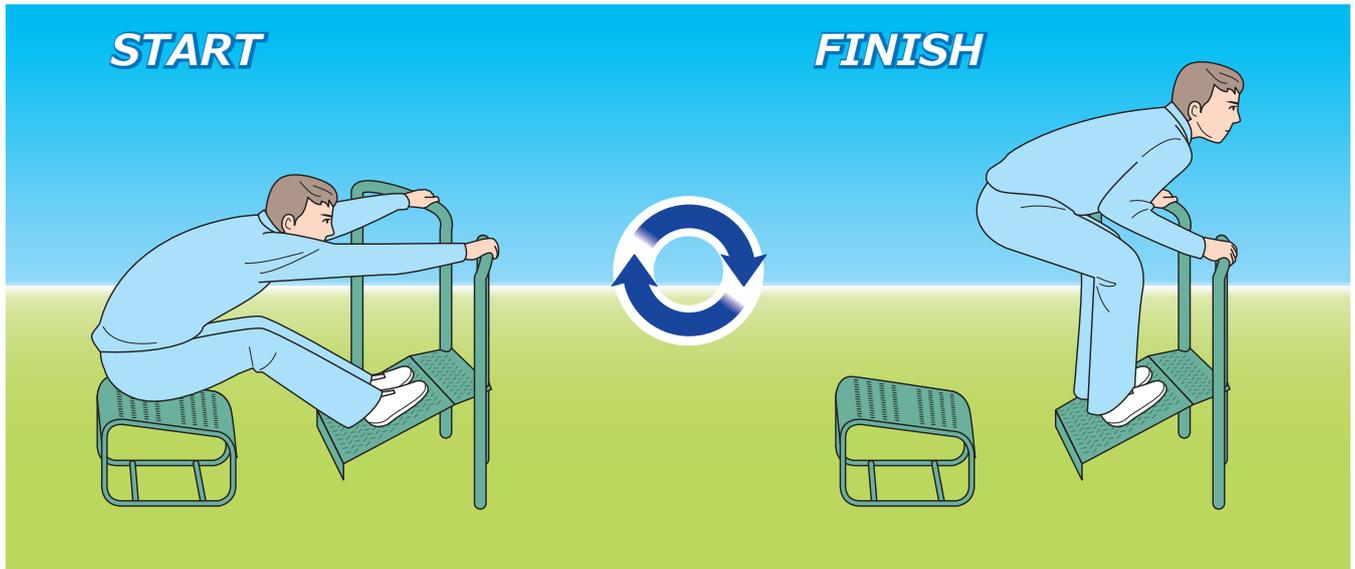


主に広背筋や腕の筋肉を鍛える器具

足を前に出し、前方の湾曲しているバーを握り、ボートを漕ぐ要領で、腕で上体を引き寄せます。通常のぶら下がるけんすい運動よりも負荷が少なく、女性や筋力の弱い人でも回数をこなすことができます。



すわ座ってけんすい

品番 **55-001** **380,000**円(税抜)
 サイズ: W1,300×D1,155×H750mm
 質量: 約26kg
 設置スペース: W4,310×D4,150mm
 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

すわ座ってけんすい

バリエーション(応用編)

- 持ち手の握を、セットごとに、広げたり狭めたりしてみよう。(無理のない範囲で)

スタート

フィニッシュ

筋トレアドバイス!

- 回数の目安 → 10～30回を、3～5セット、自分の体に合わせて調整してください。
- 動作はゆっくり、大きく行いましょう。
- いきなり、息を止めずに行いましょう。
- 腕を伸ばす時にゆっくり行いましょう。

ストレッチ 下部の姿勢を、数十分キープ

膝・わきの下・広背筋・お尻がストレッチされます。

鍛えられる筋肉

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、事前に医師の指導を仰ぎ、ご使用にならないでください。
- 本製品は、補正器具、器具の類に属している方など、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・ひも付きの服などでは、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・鍵・指輪など、貴重品や飾り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からご使用ください。
- ご使用しない場合は、ご使用にならないでください。
- 本製品は、補正器具、器具の類に属している方など、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。
- 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。
- 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。

△ご使用中のご注意

- 動作をせず、やり過ぎにご注意ください。
- 充分が息を吐き出し、息を止めた状態には、息を吐き止めたまま、器具に接触しないでください。
- 手はしっかりと握り、器具に接触しないでください。

△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・休養をとってください。

△その他のご注意

- 器具には十分ご注意ください。
- 本製品は、補正器具、器具の類に属している方など、ご使用にならないでください。
- 本製品は、補正器具、器具の類に属している方など、ご使用にならないでください。
- 本製品は、補正器具、器具の類に属している方など、ご使用にならないでください。
- 本製品は、補正器具、器具の類に属している方など、ご使用にならないでください。