

健康器具総合案内

～ご使用になる前に必ず読んでください！～

背のばしベンチ

使用方法

無理のない上半身のそり返りによりお腹・背中ストレッチ効果が得られます。心地良いくらいが最適です。

使用人数

この器具は2人まで使用できます。



ぶら下がり

使用方法

地面に足を着けてぶら下がることで、筋肉を整えストレッチ効果が得られます。最初は立った姿勢から、徐々にヒザを曲げ体重をかけていきましょう。

使用人数

この器具は1人用です。



ツイストバー

使用方法

立った姿勢で全身をひねることにより、ストレッチ効果が得られます。無理はしないでください。心地良いくらいが最適です。

使用人数

この器具は1人用です。



座位体前屈

使用方法

座った状態で柔軟性を計ることができます。十分にウォーミングアップをし、無理はしないで計りましょう。

使用人数

この器具は1人用です。



ジャンプステップ

使用方法

手廻りに預まり、ステップにゆっくり乗り、軽くはねることにより太ももの筋力を維持する効果が得られます。

使用人数

この器具は1人用です。



平行棒

使用方法

腕に体重をかけながら歩行します。主に胸から腕にかけての筋力維持効果が得られます。いきなり体重をかけず、徐々に行いましょう。

使用人数

この器具は1人用です。



注意事項

- ・病気やケガのある方、身体の弱い方は医師や家族の同意のもとで器具を使用して下さい。
- ・急な動作はケガや事故につながりますので、すべての運動に対してゆっくりと慎重に行ってください。
- ・体調の優れないときは使用しないで下さい。
- ・器具に故障などの不具合があると感じたら、使用しないで下さい。
- ・このフィットネス器具は、大人用です。

FITNESS