

ストレッチチェア



使用方法



座った姿勢で上半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。

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。

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腰・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。

足ツボ踏み



使用方法



手すりにつかまり、靴を脱いで凸凹のあるタイルの上をゆっくりと歩くことで、足の血行を良くし、臓器の機能を高め、筋肉をほぐし、疲労回復の効果があるとされています。

使用人数

この器具は1人用です。

平均台



使用方法



折れ曲がった台の上をバランスを取りながら渡っていきます。誰もが気軽に平衡感覚を養えます。

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。

使用される前に必ずお読みください!



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