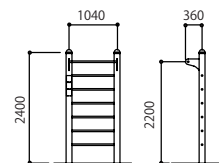




ストレッチプラン

曲げる、跳ねる、伸ばす、ひねる等の基本的な動作で、だれもが無理なく気軽に体をほぐす運動ができるプランです。



一番上のバーにぶら下がってのストレッチ効果(腕・背・腰)と、懸垂運動や足を上げて腹筋運動も行えます。

ウォールラダー

FIT-04



重量 / 105kg



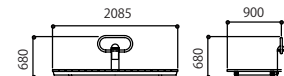
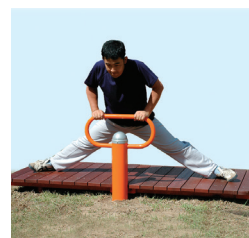
ベンチの背もたれを使って背中を大きく反らすことで上半身をストレッチできます。立ったままでも行えます。

背伸ばしベンチ

FIT-01A



重量 / 115kg



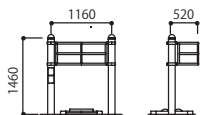
中央の手摺りをつかみ、両足を左右に開きます。足の内側の筋肉をストレッチし、柔軟性を高めます。

コンパス

FIT-05A



重量 / 90kg



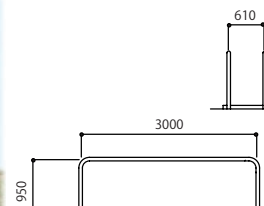
靴をぬいでバーを背にして立ち、上半身をゆっくりひねります。腰のストレッチ効果と同時に足裏を刺激します。

ツイスト

FIT-02A



重量 / 95kg



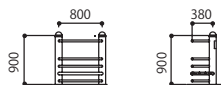
靴をぬいだ状態で凸凹の道を歩きます。足裏全体をさまざまな形状の突起でマッサージします。

リラックスボード

FIT-06A



重量 / 160kg



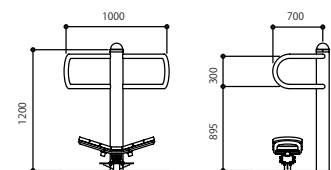
バーを前にして台の上に立ち前屈します。バーの位置が柔軟さの目安になります。

バンドステップ

FIT-03A



重量 / 45kg



両脚を交互に深く踏み込んでリズムよく体重移動することで大腿部の運動とバランス感覚を養います。

リズムボード

FIT-15



重量 / 60kg