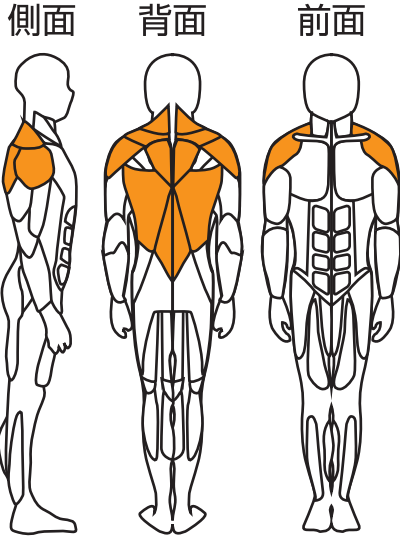


コンディショニングライン 腰楽訓

物を持ち上げる運動動作を整えることで、腰への負担を軽減します。
また、肩甲骨周辺の筋肉運動もおこなえるので、
慢性的な腰痛・肩こり、猫背や反り腰などの姿勢改善に効果が期待できます。

トレーニング効果の主な部位



脊柱起立筋
菱形筋
広背筋
僧帽筋
三角筋



製品スペック

商品名	腰楽訓
商品番号	GK-005
寸法	幅870×長さ1080×高さ900(mm)
ウエイト	70kg
総重量	120kg



マシンを背に
プレートに立ち、
お尻をパットに当てます



膝を曲げずに
グリップを握ります



腕を伸ばしたまま
顎を上げ、頭を後方へ



後方に傾けたところで
深呼吸します

標準価格 ¥750,000 / 5年リース(月額) ¥15,000