

# 顔上げ訓 首の姿勢を整え、頭痛・肩こりの予防・改善に

## 【主な特徴】

このマシンは、前に湾曲した脊椎を正常な位置に戻し、頭、首、背中中のバランスを整えます。首の前傾を改善し、姿勢を良くしていくことや、首や肩の疲労回復、頭痛や肩こりの軽減などに効果があります。

マシンを背にしてシートに座ります。



グリップをしっかりと握ります。



頭の後ろにあるパットに、頭をもたれかけます。



顎を上げてパットを押します。



## 顔上げ訓



### 【スペック】

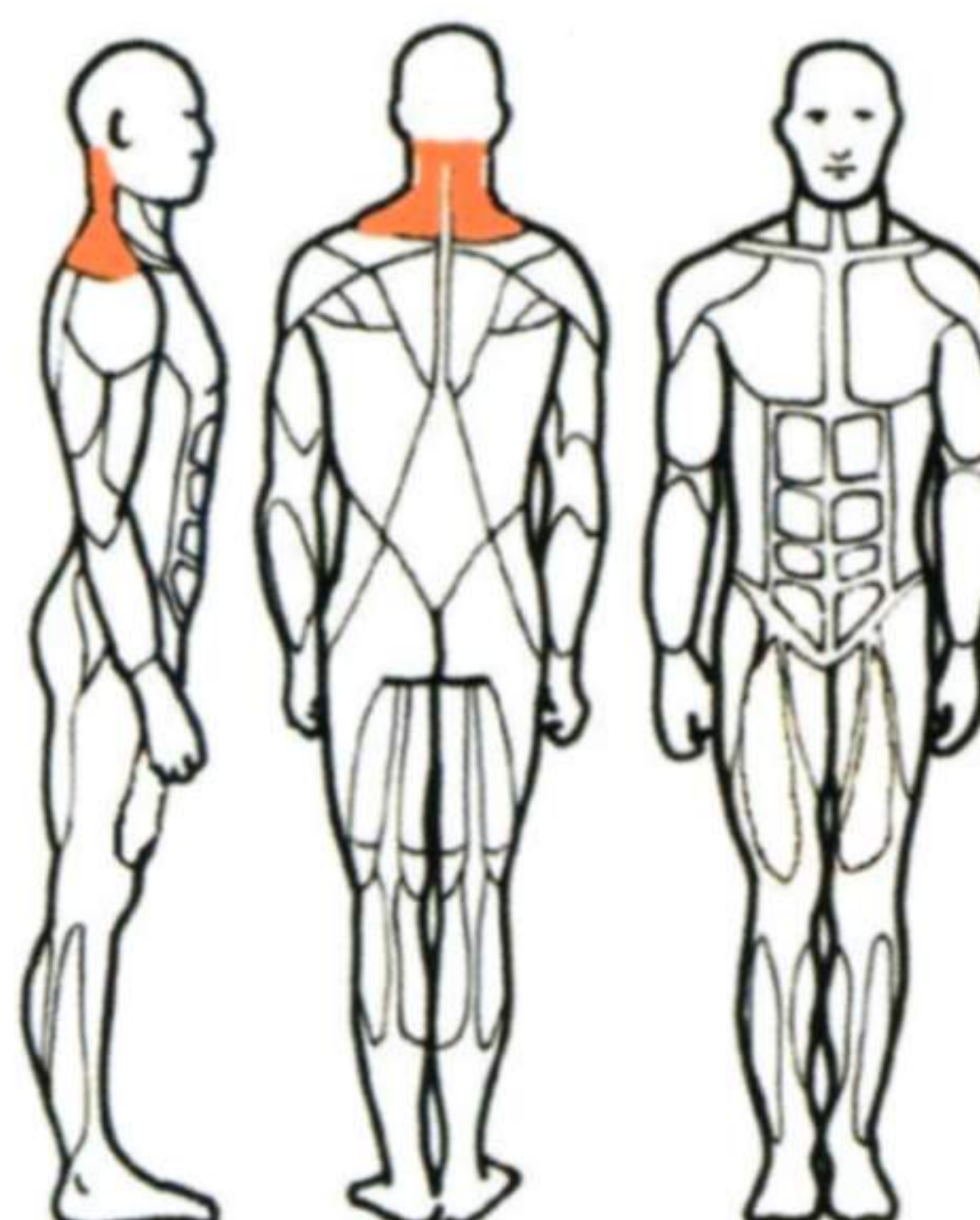
商品名: 顔上げ訓

商品番号: GK-008

寸法: 幅610×長さ1020×高さ1350mm

ウェイト: 70kg

### 【トレーニング効果の主な部位】



- 僧帽筋
- 肩甲挙筋
- 半棘筋

※筋トレマシン仕様は、予告なく変更することがありますのでご了承ください。