

肩らく訓 肩の可動域を広げ、肩痛の予防・改善に

【主な特徴】

このマシンは肩の関節位置を正常に戻し、肩の痛みを軽減し、肩を動かしやすくします。肩の関節域が広くなったり、腕の挙上が楽になるなどの効果があります。

パットに肘を載せ、逆手でグリップを握ります。



肘にしっかり体重を載せます。



手を外側に開きます。



片側だけでおこなうこともできます。



肩らく訓



注) 収納用の固定バンドは付属していません。

【スペック】

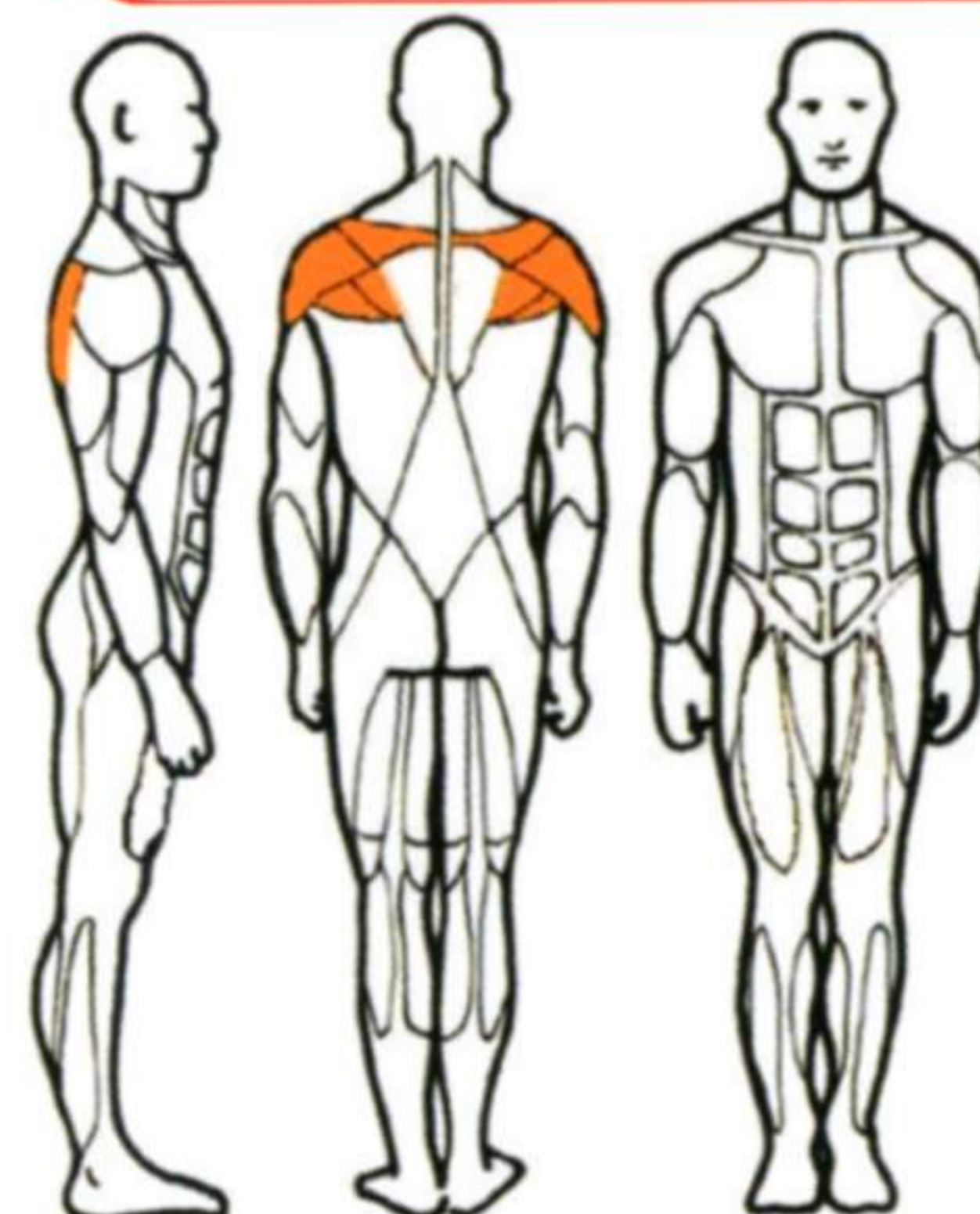
商品名: 肩らく訓

商品番号: GK-009

寸法(使用時): 幅1030×長さ550×高さ835mm

ウェイト: 1.25kg×6

【トレーニング効果の主な部位】



- 棘上筋
- 棘下筋
- 小円筋

※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。