

# 蹴り上げ訓 膝への負担軽減、膝痛の予防・改善に

## 【主な特徴】

このマシンは膝の筋肉運動を行うことで、膝に加わる負担を筋肉で支えられるようにしていきます。階段の上り下りや、立ちしゃがみが楽になったり、歩行時の歩幅が広がる等の効果があります。

座面前方のグリップを握り、座ります。



座った後は、座面後方のグリップに握り替えます。



パッドを膝裏に当てます。



足を伸ばします。



## 蹴り上げ訓



### 【スペック】

商品名: 蹴り上げ訓  
商品番号: GK-006  
寸法: 幅880×長さ1240×高さ1350mm  
ウェイト: 70kg

### 【トレーニング効果の主な部位】

