

▶ 押し引き訓 体幹強化、肩こり・円背の予防・改善に

【主な特徴】

このマシンは「押す」と「引く」の2つの運動が可能です。
 このマシンの「押す」運動では立ち上がり・起き上がりの際に必要な筋力が向上し、これらの動作が行いやすくなります。
 また「引く」運動では背中中の筋肉運動により、肩甲骨・肩関節周りの動作が楽になります。

■ 押す運動

パットに膝を当てて行います。



腕を伸ばしたまま、バーを押す運動です。



■ 引く運動

バーを引き寄せる運動です。



肘をしっかり引きます。



押し引き訓



【スペック】

商品名: 押し引き訓
 商品番号: GK-001
 寸法: 幅610×長さ1390×高さ1350mm
 ウェイト: 70kg

【トレーニング効果の主な部位】

