

立ち上り訓 立ち座り動作の安定・改善に

【主な特徴】

立ち座り動作の際に、筋肉の連動性が狂っていると、膝に負担をかけてしまい膝痛の要因になります。このマシンは自然で楽な姿勢を作り出す筋肉動作へと改善し、足、腰、膝の負担を軽減していきます。

座面とパッドの間に足を通します。



プレートに足を乗せ、グリップを握ります。



立ち上ります。
この位置がスタートポジションになります。



お尻を前方に突き出すように動かします。



立ち上り訓



【スペック】

商品名:立ち上り訓
商品番号:GK-002
寸法:幅610×長さ1065×高さ1350mm
ウエイト:70kg

【トレーニング効果の主な部位】

