

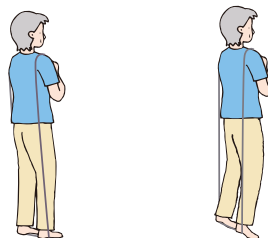
ラバーチューブ

- ◎伸縮チューブを手足で引っ張ることで、さまざまな部位のトレーニングができます。
- ◎握りやすいグリップ付きです。



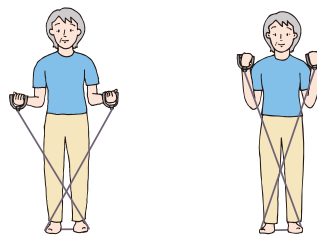
運動例① 踵の上げ下げ運動

- 意識をする筋肉:ふくらはぎ
- ①両手でそれぞれグリップを握り、両足裏でチューブを踏むように立ち、両手を後ろから肩にかけます。
- ②チューブを爪先で踏みつけたまま、踵を上浮かせます。



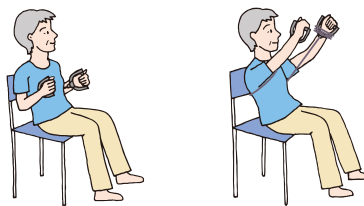
運動例② 腕を曲げる運動

- 意識をする筋肉:腕
- ①両足で踏んだチューブを身体の前で交差させます。脇をしめて、両肘を身体につけます。
- ②肘を固定したまま、腕を曲げます。



運動例③ 腕のばし運動

- 意識をする筋肉:胸、腕の裏側
- ①両手でそれぞれグリップを握り、チューブを背中にまわします。
- ②肘を曲げた状態から、腕を前に押し出すように伸ばします。



仕様

品番:MXRB ●サイズ:長さ 150cm ●素材:ロープ=ラバー/グリップ=樹脂
定価:本体 2,800円+税