

ラテックスバンド

◎伸縮するバンド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。

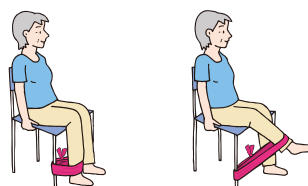
◎運動負荷レベルに合わせてバンドの強さが選べます。



運動例① 膝を伸ばす運動

●意識をする筋肉:太ももの表側

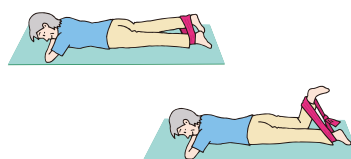
- ①片足にバンドを巻きつけ、椅子の足に固定します。
- ②膝を曲げた状態から膝をまっすぐに伸ばします。



運動例② 膝を曲げる運動

●意識をする筋肉:太ももの裏側

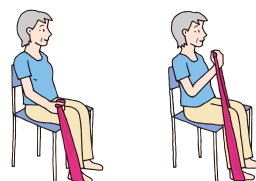
- ①うつぶせになり、片足にバンドを回して、反対の足にひっかけます。
- ②膝を固定したまま片足を曲げ、元に戻します。



運動例③ 腕を曲げる運動

●意識をする筋肉:腕

- ①足を少し開き、結んだバンドを片足で踏み、腕を身体の側面につけたまま、片手でバンドを握ります。
- ②肘を固定したまま、腕を曲げます。



仕様 [共通] ●素材:天然ゴム ●サイズ:長さ500×幅15cm ※必要な長さにカットしてお使いください。

●【レベル1】(イエロー) 品番:MXLB15 定価:本体 **2,200円+税**

●【レベル2】(オレンジ) 品番:MXLB20 定価:本体 **2,500円+税**

●【レベル3】(グリーン) 品番:MXLB25 定価:本体 **2,900円+税**

●【レベル4】(ピンク) 品番:MXLB30 定価:本体 **3,500円+税**

ラテックスバンド
強さの目安

弱い ←

レベル1

イエロー

レベル2

オレンジ

レベル3

グリーン

レベル4

ピンク

→ 強い