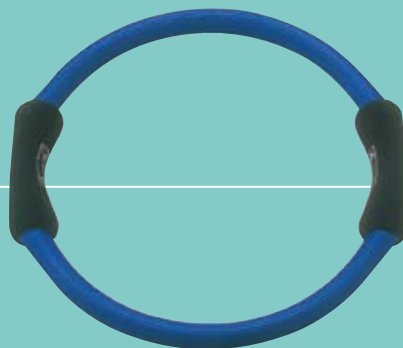


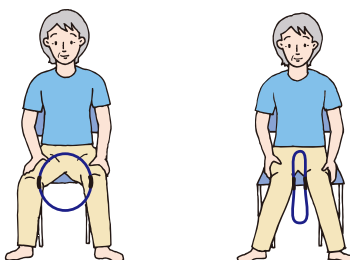
プッシュリング

- ◎リングを押す動作で、さまざまな部位のトレーニングができます。
- ◎握りやすいソフトグリップ付きです



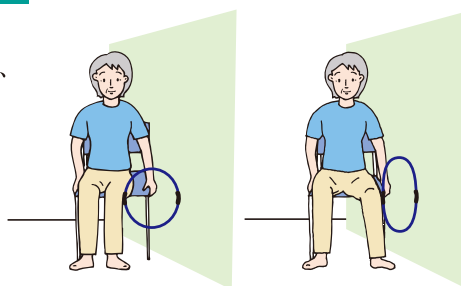
運動例① 脚を閉じる運動

- 意識をする筋肉:太ももの内側
- ①椅子に浅く腰掛け、太ももの内側で、プッシュリングを挟みます。
- ②太ももの内側で、リングを押します。



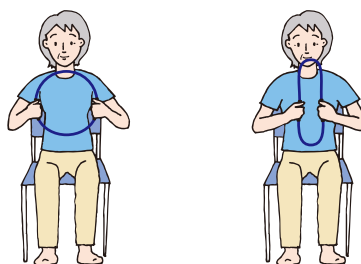
運動例② 脚の開閉運動

- 意識をする筋肉:太もも
- ①椅子に浅く腰掛け、太ももの外側と壁で、プッシュリングを挟みます。
- ②太ももを開き、リングを押します。



運動例③ 胸を閉じる運動

- 意識をする筋肉:胸・腕
- ①椅子に腰掛け、胸の前でリングを両手で持ちます。
- ②両手でリングを内側に押します。



仕様

品番:MXPR ●サイズ:直径 35cm ●素材:主材=樹脂/グリップ=発泡ゴム
定価:本体 **2,800円+税**