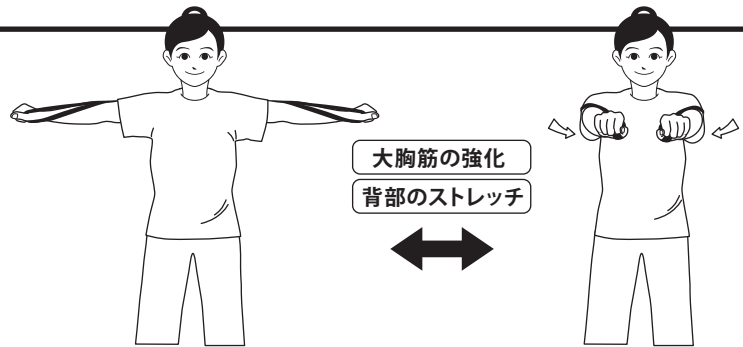


▼ ループ形状なので使いやすく、効果的なストレッチが可能です。

【バタフライ・ストレッチ】

ストレッチバンドを両手で持ち、首の後ろに回します。水平に広げた腕を前方へ廻しもってきます。
ゆっくり戻します。

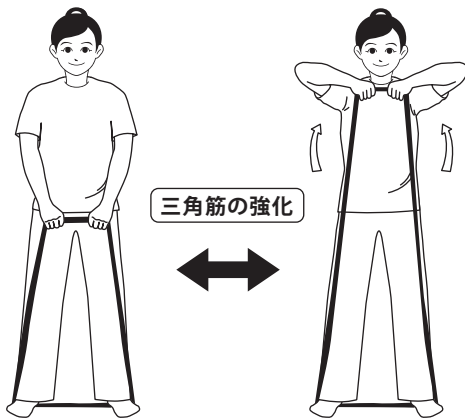
10回繰り返します



【アップライトローリング】

肩幅に開いた足でバンドを踏みます。肘を外に出す感じでバンドを顔の方へ引き上げます。
ゆっくり戻します。

10回繰り返します



【アッパーボディストレッチ】

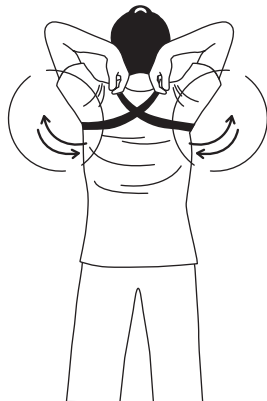
ストレッチバンドを引っ張りながら頭上に挙げることで、三角筋の強化&大胸筋のストレッチが同時にできます。



【肩こり改善体操】

ストレッチバンドをタスキ掛けして、肩甲骨を安定させながら肩を外・内側にまわします。

10回繰り返します



FITNESS TIPS

“筋トレ = 筋肉を大きくする” ではない!

RESET EX における筋トレとは、筋肉を機能的に強化し代謝を高めることを意味します。バランストレーニングと組み合わせる事で、カラダのバランス能力を高めることができます。



ストレッチのポイント ▶▶▶

- ・弾みをつけないでゆっくりと
- ・息は止めないで自然に
- ・痛い手前の気持ちいいと感じるところ（イタキモ感覚）でとめる
- ・10秒間伸ばした状態をキープ
- ・反対側も同様に

⚠ エクササイズを安全に行うために必ず守ってください。

ご紹介した運動は、健康な方のための一般的なものです。疾患やリハビリ中に使用する場合は、事前に医師等にご相談ください。また、運動中に異常を感じたら、直ちに使用を中止し専門家に適切なアドバイスを仰ぎましょう。
カタログ掲載のエクササイズツールは運動目的以外に使用しないでください。使用前に運動器具に破損箇所がないかご確認ください。運動する周囲に障害物（含フロア上の小物や暖房機）がないかご確認ください。保管は直射日光や暖房器具の影響を受けない状態で保管してください。