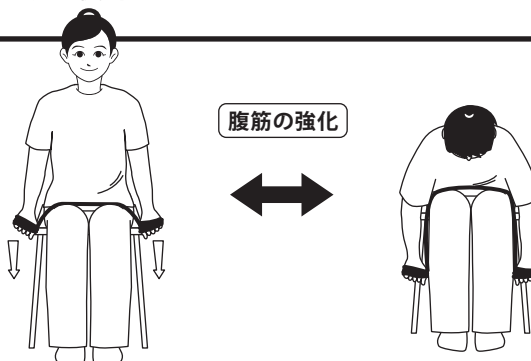


▼ 簡単レジスタンストレーニングにおすすめの伸縮タイプのバンドです。リハビリ現場でも採用されている体にやさしい素材です。筋トレやストレッチに最適です。洗濯機で洗って繰り返し使用できます。

【ファワード・ベンド】

タイツベルトを短めに両手に持ち、腿の上に押し当てます。息を吐きながら、腕を伸ばしたままで足首の方へ押し下げます。ゆっくり戻します。

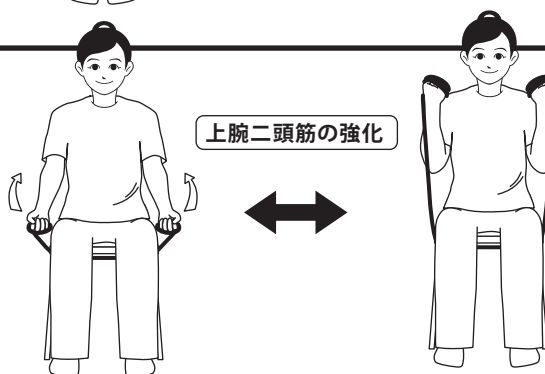
10回繰り返します



【アームカール】

ベルトを腿の下に通し、肘を支点として半円を描くように肘を曲げます。ゆっくり戻します。

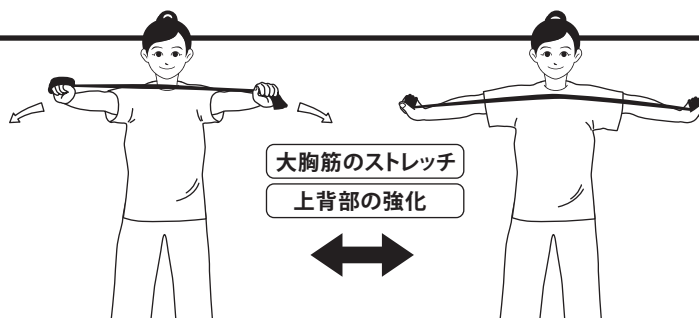
10回繰り返します



【アッパーバック】

タイツベルトを胸の前で持ち、息を吐きながら両腕を左右に広げます。ゆっくり戻します。

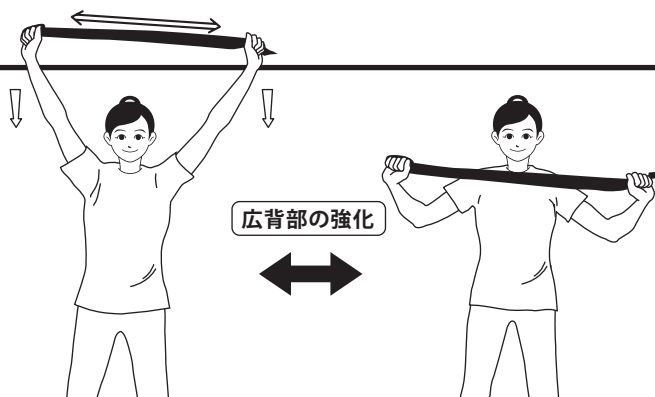
10回繰り返します



【プッシュ&プル】

バンザイの姿勢でタイツベルトを持ち、左右に引っ張りながらけんすい運動をします。

10回繰り返します



【ワンハンド・ラットプルダウン】

バンザイの姿勢でタイツベルトを持ち、左右に引っ張りながら、片方の腕を交互に上げ下げします。

左右各 10回繰り返します



【シーテッド・ローイング】

背中を真っすぐ伸ばし、肩甲骨を中央に引き寄せるように、脇を閉めてベルトを引きます。ゆっくり戻します。

10回繰り返します

