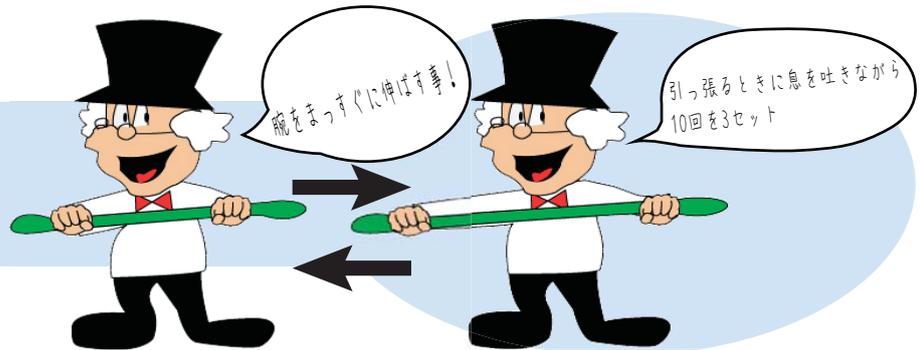


運動方法

肩の運動

チューブの両端を胸の前で握り肘を伸ばした状態でゆっくり息を吐きながら引っ張ります。

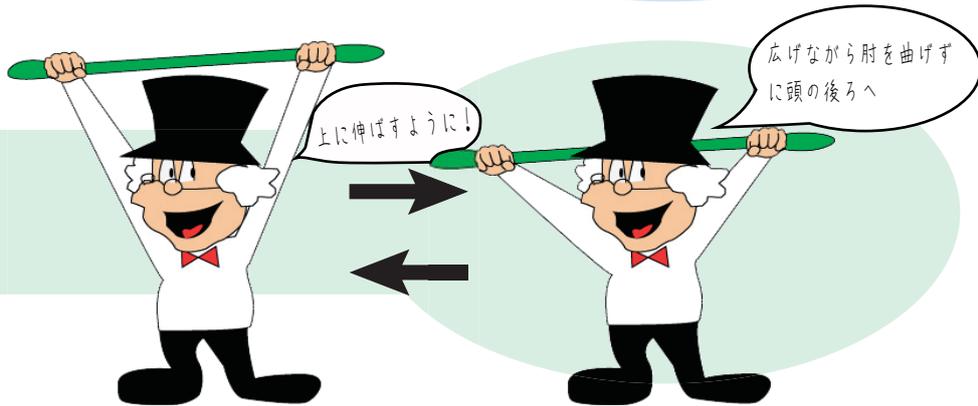
目安 10回 3セット



背中の中の運動

チューブの両端を握って出来るだけ上に上げます。ゆっくり息を吐きながら肘を伸ばした状態で頭の後ろに下げていきます。

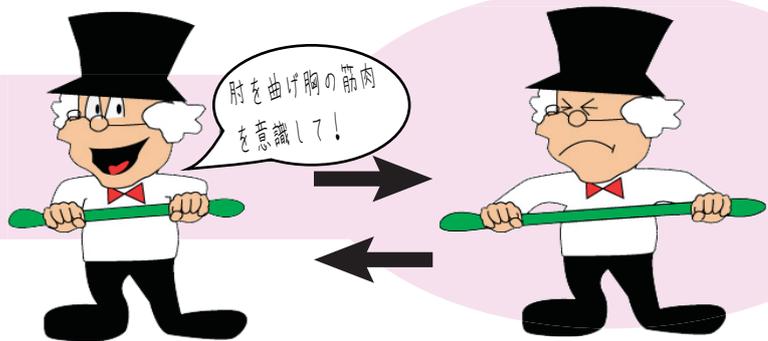
目安 5回 2セット



胸の運動

チューブの両端を握って、胸の筋肉（大胸筋）を意識しながら、肘を曲げながら引っ張ります。

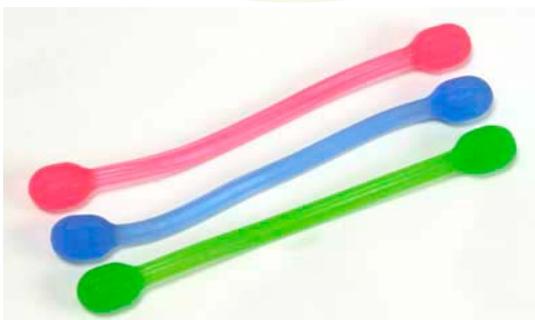
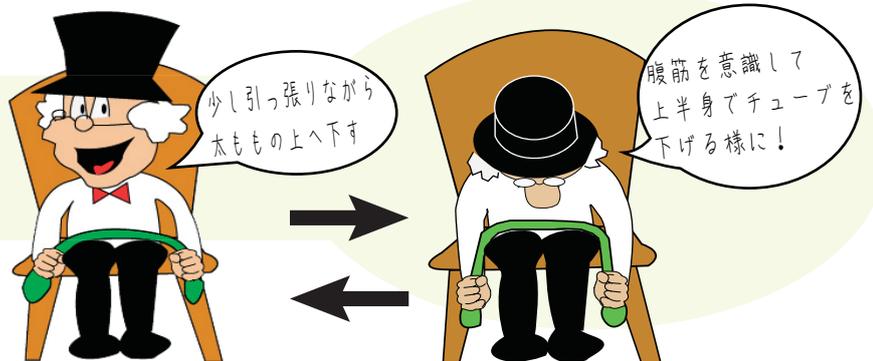
目安 10回 3セット



腹筋の運動

イスなどに座りチューブを握って太ももの上に置き、ゆっくり息を吐きながら、なるべく背筋をのばし、肘も曲げずに上半身全体でチューブを下げます。

目安 5回 2セット



JT-1035P
(ピンク)

JT-1035B
(ブルー)

JT-1035G
(グリーン)

サイズ：(約) 長34×細1.4×太3.5cm
負荷ストローク：最大約150cm
本体材質：シリコン・TPR
重さ：約90g
台湾製