

ハングバー



両手で上のバーにつかまってぶら下がることで**脇腹**や**背中全体**の筋肉の**ストレッチ**ができます。低い位置のバーはぶら下がっても足が地面に届くので安全で、シニア世代の方にお勧めです。



両手で上のバーにつかまってぶら下がります。**脇腹**や**背中全体**の筋肉の**ストレッチ**ができます。高い位置のバーは全身をしっかり伸ばすことができます。



高いバーにぶら下がった状態からけんすいを行って、**腕**や**背中**の**筋肉**を**トレーニング**することができます。

⚠ 利用上の注意

- 体力や体調に合わせてご使用ください。
- 器具は正しい使い方でご使用ください。間違った使い方は事故につながる恐れがありますのでおやめください。
- 運動を行うときは、水分の補給を心がけてください。
- 体調が悪い時のご使用はおやめください。また、利用中に体調が悪くなった場合にもただちに運動をおやめください。
- 日差しが強い時、器具の表面が高温になる場合がありますのでご注意ください。