

パネルタッチ



前屈をして**体背面全体**の筋肉群の**ストレッチ**を行います。指先の目盛板でどれくらい深く前屈できているかを把握できます。回数を重ねながら少しずつ深い位置に手が届くように挑戦できます。

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。