

ツインパラレルバー



平行棒を利用して上体を支えながら腕の曲げ伸ばし運動を行います。**腕や胸の筋肉を鍛える**ことができます。肘を曲げる時に上体の角度を変えることで効果のある部位が変わります。腕は深く曲げなくても十分効果があります。逆に腕を曲げすぎると背筋等を痛めることがあるので注意が必要です。



バーを握ったまま上体を垂直にして、足を可能な範囲で前方に上げてその姿勢を維持します。運動の負荷が大きく、**腹筋のトレーニング**につながります。

⚠ 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。