



スクワット

運動機

pb816

スクワット運動機

スクワット運動



<アニメ動画・Eメールはコチラ下記URLです>

<http://geocities.yahoo.co.jp/gl/adani00178ru/view/20111101/1320151217>

<http://www.geocities.jp/adani00178ru/index.html>

片足スクワット運動



両足でのスクワットでは物足りない人は

片足で行います。

十五回ぐらい運動して、軸足を交換して運動します。

十五回ぐらいが、飽きのこない回数です。

<アニメ動画は下記URLです>

<http://geocities.yahoo.co.jp/gl/adani00178ru/view/20120310/1331347769>

つま先スクワット運動



両足のつま先だけで行うスクワット運動です。

片足だけのつま先で行うこともできます。

<http://geocities.yahoo.co.jp/gl/adani00178ru/view/20120422/1335096408>

足ぶみ前後運動



歩行と同じ運動効果。

前後する踏ん張りが、平衡感覚を鍛えます。

ハンドルを持って前後に移動すると、自然に膝が上にあがります。

十五回ぐらい前後運動して、前足を交換して運動する。

十五回ぐらいが、飽きのこない回数です。

<http://geocities.yahoo.co.jp/gl/adani00178ru/view/20120320/1332227155>

ヒップ（臀部筋）強化運動



<http://geocities.yahoo.co.jp/gl/adani00178ru/view/20120428/1335589032>

腰を捻じる運動



<http://geocities.yahoo.co.jp/gl/adani00178ru>

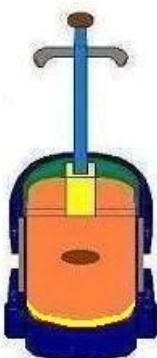
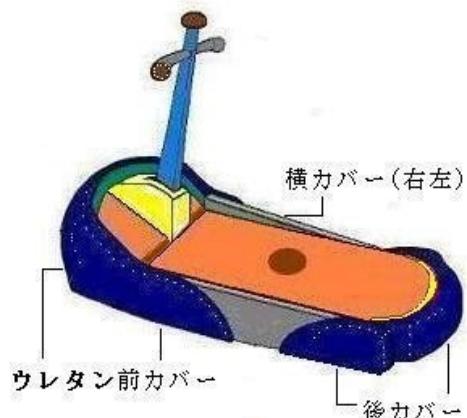
ろ漕ぎ運動



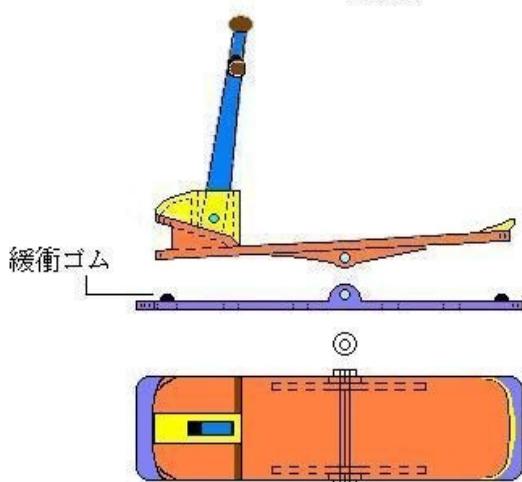
編集途中です

スクワット運動機

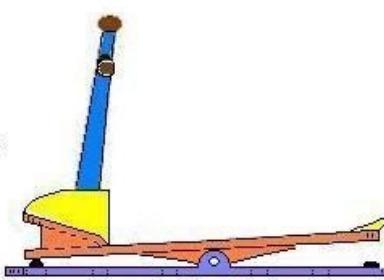
底部中央の軸受と軸で上下運動させるシャーリー式



底部をカーブさせたロッキング式



緩衝ゴム



緩衝ゴム

