

ペア懸垂使用法

ぶらさがり



手すりをしっかりとつかみ、ゆっくりと足を上げていく。

※呼吸は止めない。
※肘・肩が痛い方は無理をしない。

下半身ストレッチ(太ももの裏)



下のバーに片足をのせて上体をゆっくりと下に倒していく。
※呼吸は止めない。
※腰が痛い方は無理をしない。
※伸ばしている足は曲げてもOK。

斜め懸垂



バーの上に乗る、手すりをしっかりと握りながら腕を伸ばして立つ。

※肩、肘が痛い方は無理をしない。

肩のストレッチ



手すりをしっかりと握りお尻を後ろに引きながら上半身をゆっくりと下に下げていく。

※肘・肩が痛い方は無理をしない。

下半身ストレッチ(お尻)



下のバーに座り、片足の上にもう片方の足をのせて足を組む。

※膝、腰が痛い方は無理をしない。



胸を手すりを近づけていくようにゆっくりと腕を曲げていく。

※呼吸は止めない。
※勢いをつけず、ゆっくりと行う。

下半身ストレッチ(股関節・アキレス腱)



手すりをしっかりと握り、片足を下のバーに乗せ、もう片方の足を後ろにひく。上体を少し反らすようにして股関節を伸ばす。

※股関節・腰の痛い方は無理をしない。



ゆっくり息を吐きながら上体を前に倒す。

※勢いをつけず、ゆっくりと行う。



はじめの体勢に戻るようゆっくりと腕を伸ばしていく。

※呼吸を止めない。
※勢いをつけず、ゆっくりと行う。