

Ankle band

あぐ 【足具ちゃん】

Ankle band【足具ちゃん】は下半身のトレーニングに最適です。
大腿四頭筋・ハムストリングス・内転筋群・中殿筋などのあらゆる
筋肉に効きが実感出来るトレーニングが可能です。



【足具ちゃん】の優れたポイント!!!

・誰でも簡単にトレーニングが可能です！

チューブの長さや強さの異なるゴムを取りつけることでさまざまな年齢層や体力、健康状態の人にも対応できます。
(スポーツ選手のリハビリに、下半身のシェイプUPに、高齢者の健康維持に・・・)

・効きが実感できる！

いままでは、足にゴムチューブを巻き付けたり、足首に巻くタイプの同様の器具がありますが【足具ちゃん】は、足関節サポーター形状にゴムチューブを取り付ける金具を取り付けてあり足関節を固定しつつくるぶし下あたりに直接負荷を与えることが出来る為、多様な下半身トレーニングが行えかつ運動効果が確実に実感できます。
(裏面に記載のトレーニング例を参考に息を吐きながら繰り返すことで効きを実感出来ます。)

・場所を選ばずどこでも使用できる！

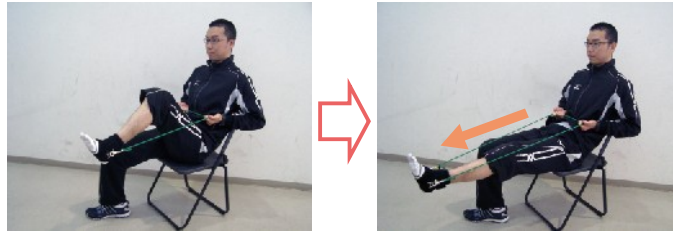
スポーツ施設等にある運動機器に近い効果のトレーニングがご自宅などで行える為、スポーツ施設に通わなくても気軽に継続してトレーニングが可能です。
(レッグプレス・レッグエクステンション・レッグカール・・・)

下半身の筋力トレーニング

【足具ちゃん】は、スポーツ施設等にある様々なトレーニング器具を使用して行う運動を1つで行うことができます。その他、同様のトレーニングでも足の向きを変えたりすることで、効く筋肉が変わります。色々工夫してトレーニングを楽しみましょう。

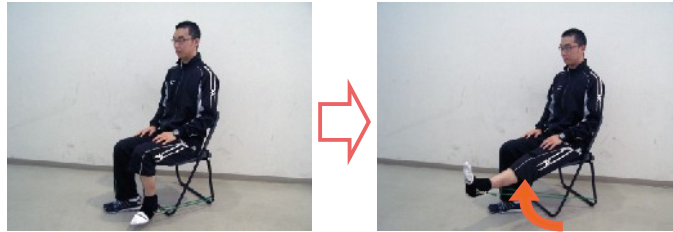
レッグプレス（足の筋群）

主に大腿部の筋肉を使います。膝の過伸展に気をつけ、息をはきながら踏込んでみましょう。



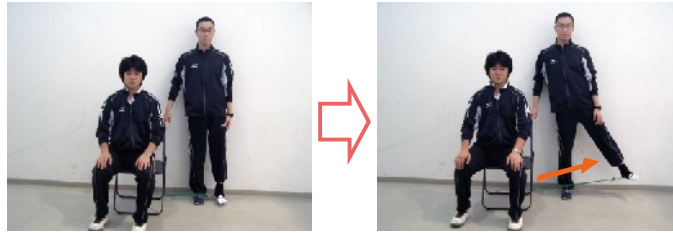
レッグエクステンション（足の筋群）

大腿四頭筋のトレーニングです。反動をつけず、つま先をを起こしてゆっくり丁寧に膝を伸ばしましょう。



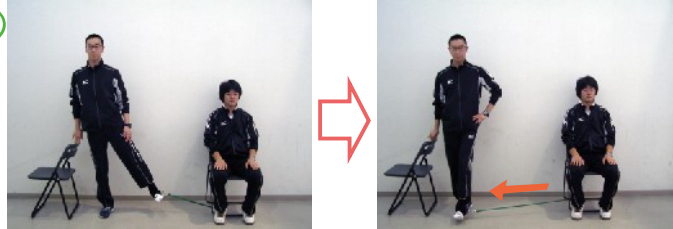
外転（モモの外・おしりの筋肉）

中殿筋は歩行の安定や転倒防止のために大事な筋肉です。つま先は正面に向け片脚ずつゆっくり開いていきます。



内転（モモの内側・内転筋群）

外側から内側に足を閉じるように力を加えていきます。こちらもつま先は正面に向けて、反動を使わず行いましょう。



レッグカール（モモの裏の筋群）

モモの裏側の運動です。かかとを自分側に引きつけましょう。脚を戻す時もゆっくりと左右行います。



運動器具を使用した同様のトレーニング参考例



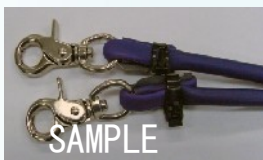
トレーニングの注意点

- ・いずれの動作も無理のない範囲の動きで行いましょう。
- ・毎日3～5分をマイペースで行いましょう。
- ・ゆっくり深呼吸をしながら行いましょう。

別途販売品：フィットネスチューブ

取外し・交換が簡単なフック付ゴムチューブを別途販売しております

強さは弱・中・強の3種類ご自分に合わせてお選びください



日本製

サイズ：Mサイズ・Lサイズ
規格：左右兼用
材質：ナイロン・ポリエステル

メーカー希望小売価格

オープン価格

販売元 **株式会社やまびこスケートの森**
〒394-0055 長野県岡谷市宇内山4769番14
TEL：0266-24-5210 FAX：0266-24-5202

製造・販売元 **エスク・サンエススケート株式会社**
〒391-0100 長野県諏訪郡原村10801-1諏訪南インター原村工業団地
TEL：0266-70-1280 FAX：0266-79-7877

◆仕様は改良などの理由により変更することがあります。 ◆本カタログの掲載内容の無断転載・複写・引用等を禁じます。
◆カラー写真は実際の商品と色味が異なる場合があります。

ESC090929-YSC02