



エクササイズ ステップ台PRO Exercise Step PRO

高さ調節可能

 高さ(約) **15cm**

 高さ(約) **20cm**

 高さ(約) **25cm**
付属品
本体 約 W100×D36×H15cm

高さ調節台 約 W38×D24×H10cm

調節台収納スペース付

高さ調節台を本体底に収納可能。

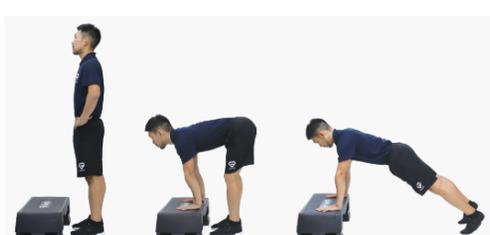

収納時サイズ:
約 W100×D38×H15cm

ステップ(踏み台昇降)

1. ステップ台の手前に立ち、片足を乗せます。
2. 反対の足もステップ台の上に乗せます。
3. 先に乗せた足をステップ台の手前に降ろします。
4. もう片方の足もステップ台の手前に降ろします。


リバースランジ(下半身)

1. ステップ台の上に立ちます。
2. 片方の足を後ろに下げて床につき、しゃがみます。
3. 後ろに下げた足をステップ台にもどします。


バービー(全身・持久力)

1. ステップ台の手前に立ちます。
2. 上体をかがめて、台に両手を置きます。
3. 手で支えたまま、両足を同時に伸ばします。
4. 伸ばした足をステップ台の前にもどします。
5. 上体を起こして、立ち上がります。


インラインランジ(下半身)

1. ステップ台の手前に立ち、片足を乗せます。
2. 反対の足を下げて、乗せている足の真後ろへつきます。
3. 膝を曲げて、太ももが床と平行になるまでしゃがみます。
4. 膝を伸ばして立ち上がります。


ステップアップ(おしり、もも)

1. ステップ台の手前に立ち、片足を乗せます。
2. 反対の足(膝)を上げ、ステップ台の上で片足立ちをします。
3. 上げた足をステップ台の手前に降ろします。


プッシュアップ(胸・腕)+ハンズアップ(体幹)

1. ステップ台に両手を置き、足を伸ばします。
2. 身体を支えながら、肘を90度まで曲げます。
3. 肘を伸ばして身体を元にもどし、片手を頭の上に伸ばします。
4. 伸ばした手を元にもどします。


マウンテンクライマー(全身・持久力)

1. ステップ台に両手を置き、足を伸ばします。
2. 身体をまっすぐに保ちながら、片方の膝を曲げます。
3. 膝を交互に曲げて足を入れ替えます。


アブツイスト(腹筋群)

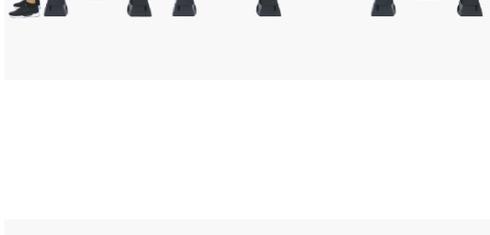
1. ステップ台に背中を乗せて上向きに寝ます。
2. 片方の肘と、反対側の膝をクロスさせて近づけます。
3. 元にもどします。


Vシットアップ(腹筋群)

1. ステップ台に背中を乗せて上向きに寝ます。
2. 両手両足を伸ばし、上半身と下半身を同時に起こします。
3. バランスを取りながら手足を近づけます。
4. 元にもどします。


アブバイク(腹筋群)

1. ステップ台に背中を乗せて上向きに寝ます。
2. 膝を曲げて、足を浮かせます。
3. 自転車を漕ぐように、交互に膝を曲げ伸ばしします。


ダイアゴナルエクステンション(背筋群)

1. ステップ台にお腹を乗せて下向きに寝ます。
2. 両手両足を伸ばします。
3. 片方の手と反対側の足を同時に持ち上げ、身体を反らします。
4. 元にもどします。


ステップバイハンド(肩・腕・体幹)

1. ステップ台に両手を置き、足を伸ばします。
2. 片方の手をステップ台の手前に降ろします。
3. もう片方の手もステップ台の前にもどします。
4. 降ろした手をステップ台の上にもどします。


◀ トレーニング動画
取扱説明書に記載のトレーニング方法を動画で確認することができます。


公式HP ▶


△ 取扱い上の注意

- ※使用前に破損など異常がないことをご確認ください。異常がある場合は使用しないでください。また、使用中に破損などが発生した場合も、ただちに使用を中止してください。
- ※使用前に各部の部品がしっかりと固定されているかご確認ください。
- ※設置・調節の際は、指を挟んだり、怪我をしないよう十分ご注意ください。
- ※カーペットや床を傷める場合がございますのでシートなど敷いてご使用ください。
- ※滑りやすい床面で使用しないでください。必ず平らな場所で使用してください。
- ※周りに物が無い状態で使用してください。
- ※使用中に気分が悪くなった場合は運動を中止してください。
- ※耐荷重以内でも本製品に過剰な負荷がかかると破損する恐れがあります。
- 本製品を分解、改造しないでください。
- 落としたり、ぶつけたり激しい衝撃を与えないでください。
- 水に濡れる恐れがある場所や湿度の高い場所での使用・保管はお避けください。
- 火気の近くや高温になる場所での使用・保管はお避けください。
- お子様の手の届く場所での使用・保管はお避けください。
- 本製品を本使用目的以外の用途に使用しないでください。
- 外観や仕様は予告なく変更する場合がございます。予め、ご了承ください。

製品仕様	
付属品	本体×1、高さ調節台×2
サイズ	(高25cmの場合 最大)約 W106×D38cm 高さ調節可能 約15/20/25cm 上面:約 W91×D35cm
材質	表面:TPR / 本体:PP
重量	約7.6kg(調節台含む)
耐荷重	130kg

MADE IN TAIWAN


(株)Ultimate Life
大阪府大阪市東成区東中本2-2-9