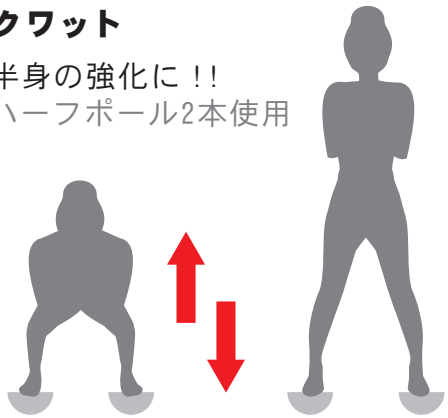
Half pole

取扱説明書

体幹・筋肉の強化に!! 様々な運動・エクササイズ等が可能です!!

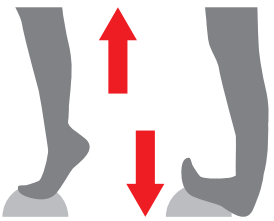
◆スクワット

下半身の強化に!!
※ハーフポール2本使用



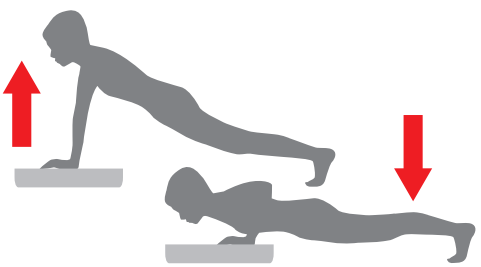
◆カーフレイズ

ふくらはぎの強化に!!
※ハーフポール1本使用



◆プッシュアップ

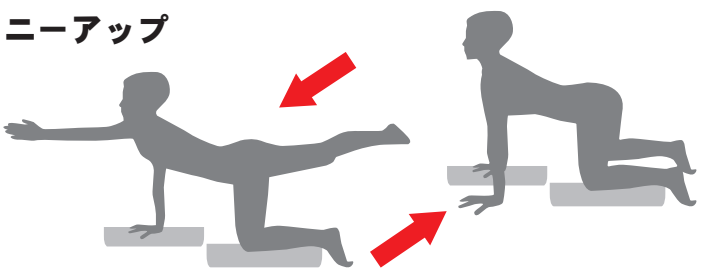
二の腕の強化・バストアップに!!
※ハーフポール2本使用



◆ダイアゴナル・ハンド・ニーアップ

体幹の強化に!!
※ハーフポール2本使用

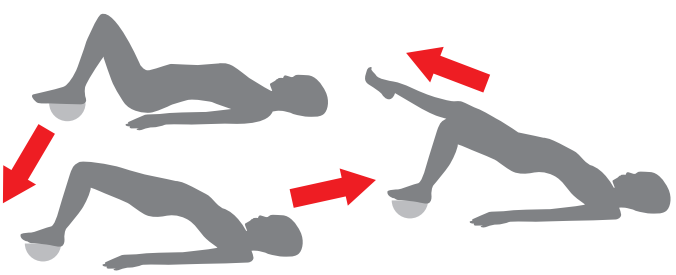
左右交互におこなう



◆ヒップリフト

ヒップアップに!!
※ハーフポール1本使用

左右交互におこなう



※使用方法は一例です。