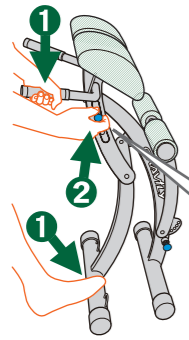
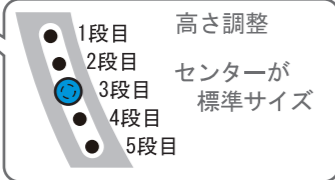


展開方法

Step 1



- ① ハンドルを握り、フロントレグを足で抑えます。
- ② フロントレバー(青)を引き出しながらハンドルを押し下げて展開します。このとき、フロントレバーの止め位置でグラビティの高さを調整します。

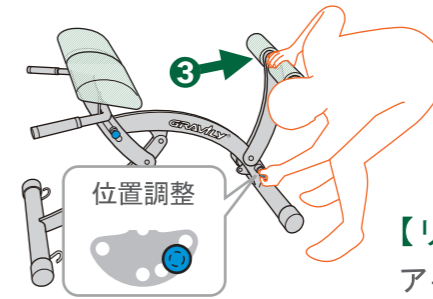
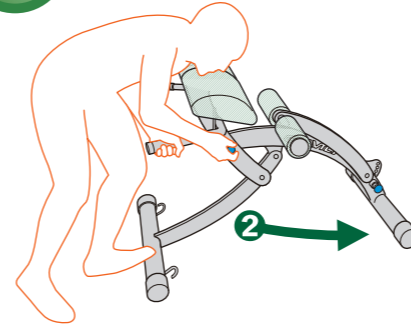


【フロントレバーで高さ調整】

自分の身長に合わせて高さを調整し、フロントレバーを離すとカチッと音が出て固定されます。

身長	穴位置目安
150cm前後	フロント1段目
160cm前後	フロント2段目
170cm前後	フロント3段目
180cm前後	フロント4段目
180cm以上	フロント5段目

Step 2



- ③ リアレバー(青)を引き出しながらリアアームを展開します。このとき、リアレバーの止め位置で足位置を調整します。

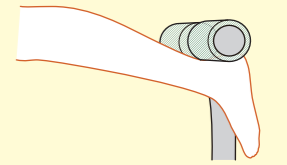
【リアレバーで足位置調整】

アキレス腱下部から踵上部がレッグパッドにかかるように位置を合わせます。



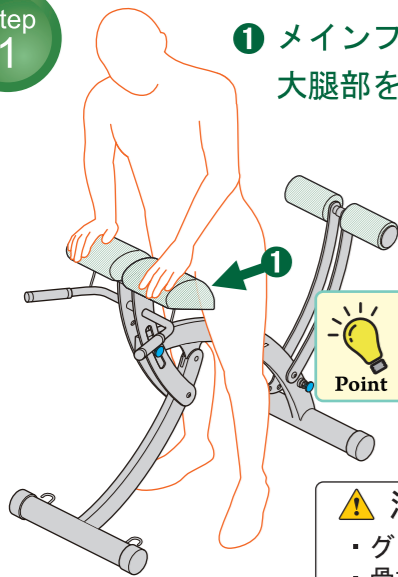
足位置調整の注意

足の掛かりが浅いと危険なため、少し狭いと思えるところから試し、アキレス腱下部から踵上部で固定できる位置でセットしてください。



使用方法

Step 1



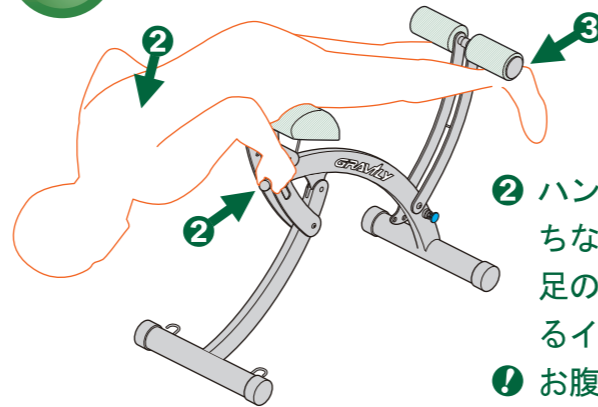
- ① メインフレームにまたがり、大腿部をメインパッドにつけます。

Point メインパッドに当てる大腿部の位置が重要!

注意

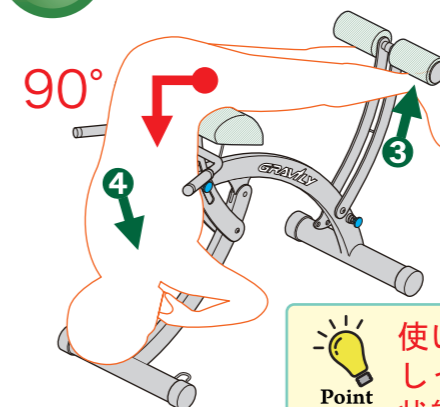
- ・グラビリティの展開、収納時には可動部に指などを挟まないようご注意ください。
- ・骨折者、妊婦、高血圧の方のご使用は、お控えてください。

Step 2



- ② ハンドルを握ってバランスを保ちながら上体を倒します。足のつけ根がメインパッドに乗るイメージです。
- ④ お腹がメインパッドに乗っていると背骨を伸ばすことができません。

Step 3



- ③ かかと(アキレス腱)をレッグパッドにかかるようにし、全身を安定させます。
- ④ ハンドルから手を離し、上半身を90度に曲げます。



使い始めの重要ポイント

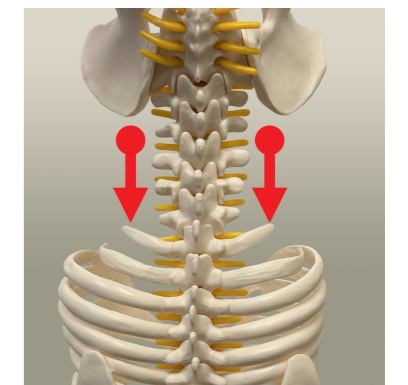
しっかりと骨盤を支点に90度曲げる、状態を起こす際のバランス崩さぬようご注意ください

【背骨の状態を良好に】

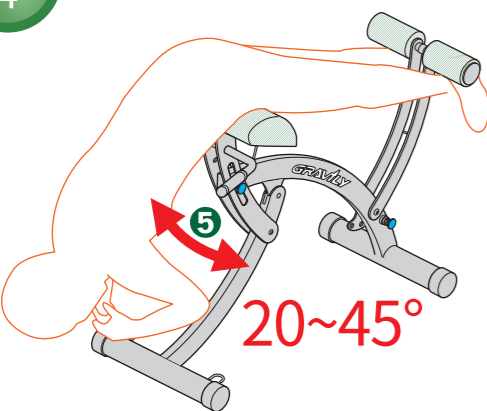
メインパッドから吊り下げられた上体は、重力によって骨盤から背骨の詰まりを解放します。



頭を下げ重力と上半身の重さで背骨を伸ばす



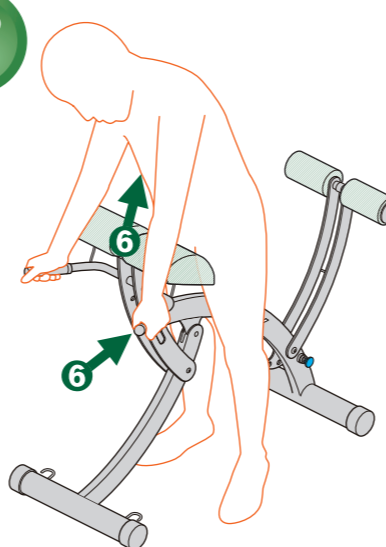
Step 4



【背筋を鍛える】

- ⑤ 上体を20~45度の範囲で上げ下げを繰り返します。この動作で背筋を鍛え、下垂する内臓を引き上げます。からだの状態に応じて5~10回繰り返します。
- ⑥ 高く上げ過ぎないように注意してください。

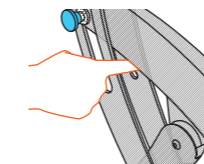
Step 5



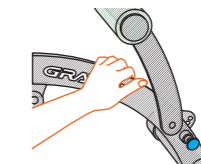
- ⑥ 1セット終了後は、ハンドルを握って上体を起こします。背筋のトレーニングは、3セットを目安で行ってください。
- ⑦ 立ちくらみなどバランスを崩さないように注意し、ゆっくり起き上がってください。

注意

- ・グラビリティの展開、収納時には可動部に指などを挟まないようご注意ください。



メインアームとメインフレームの隙間に手や指を挟まないように、ご注意ください。



リアアームとメインフレームの隙間に手や指を挟まないように、ご注意ください。