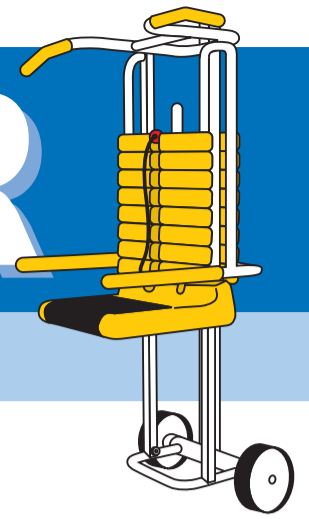


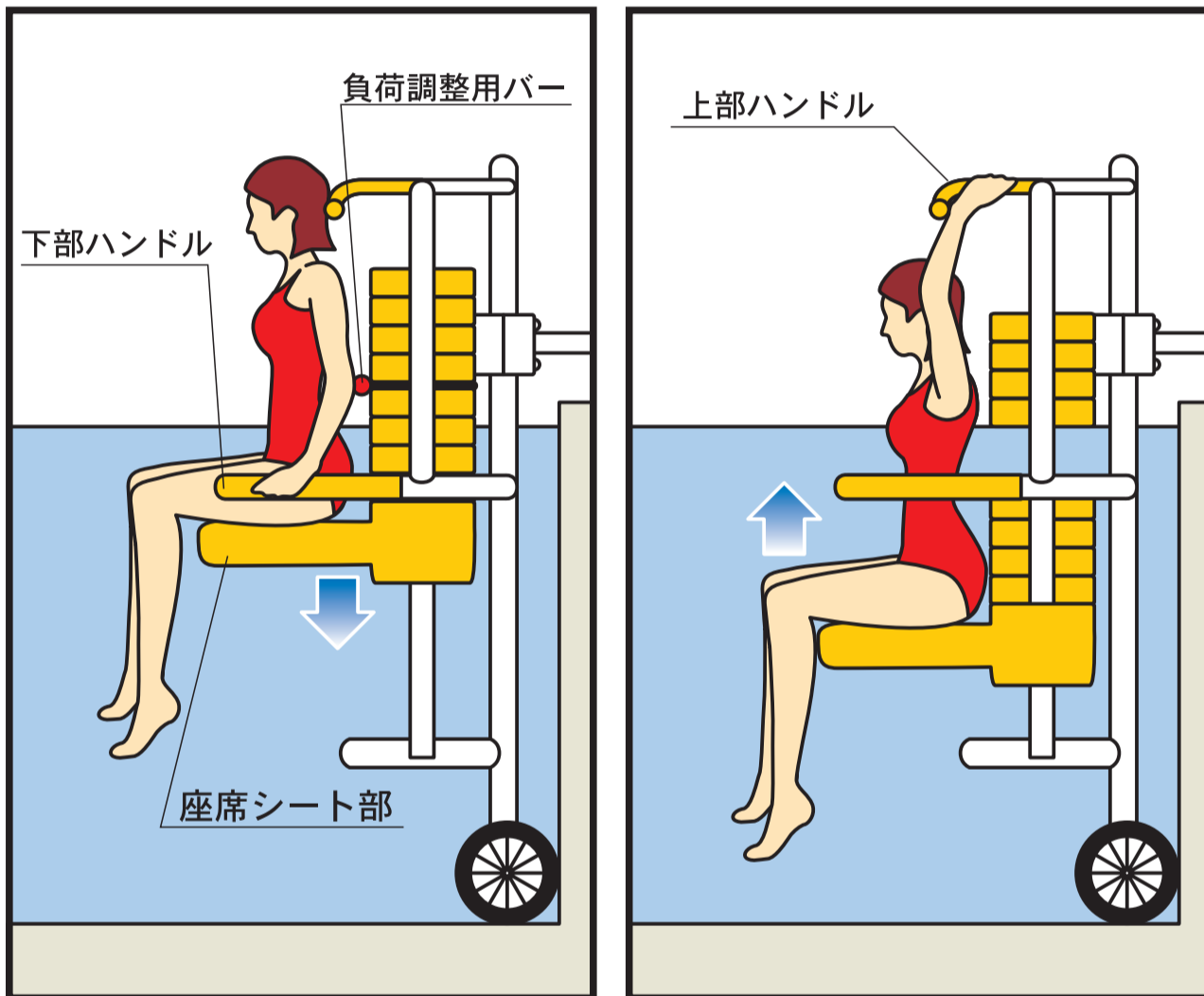
# AQUAPULLER

アクアプーラー



## 目的

## 肩コリの予防・改善



シエイプアップ箇所  
主に  
上半身

女性

- 二の腕の引き締め
- ウエストの引き締め
- バストアップ

男性

- 腕の筋肉強化  
(上腕二頭筋強化)
- お腹の引き締め  
(腹筋強化)
- 逞しい胸板づくり

共通

- 肩コリの改善・予防
- 腰痛の改善・予防
- 心肺機能の強化

- ① 負荷調整用バーを適当な位置に差込みます。
- ② 座席シート部に腰掛け、上部ハンドルもしくは下部ハンドルをしっかり持ちます。
- ③ ハンドルを引く動作、押す動作をすることで腕・肩の筋肉が鍛えられます。

2~3分/1セットを目安とし2~3回行くと効果的です。