

LIFE FIT 家庭用振動フィットネスマシン トレーナー2way

メーカー希望小売価格(税別)

59,800円

最大振動10分間

6,600回



乗って揺れるだけ。

10分エクササイズで、美ボディをサポート！

振動マシンに乗るだけで、「筋トレ」「有酸素運動」「バランス運動」が同時にできます！

1回10分振動マシンにただ座るだけで、誰でも簡単にエクササイズ!



更に、専用の椅子を使って腰回りの集中トレーニングが可能!

【新感覚の振動エクササイズ!】

10分間に最大6,600回も振動! (レベル32使用時)

プログラムモードで、簡単エクササイズ!

上半身も同時にトレーニングが可能!

1ヶ月の電気代約13円! (1日10分毎日使用した場合)

おすすめの使用方法

直立

足を開き直立姿勢をとる。

目的

腹筋とヒップのエクササイズに

注意

両足に力を入れること。膝を曲げずに使用すると頭部が揺れ、股関節に負担がかかるので、少し膝を曲げる



中腰

中腰姿勢をとる。

目的

腹筋と太腿の内側のエクササイズに

注意

両足に力を入れること



片足

機器の正面に体を向け片足を乗せる。

目的

大腿部のエクササイズに

注意

機器の正面に体を向けること



● ストレッチゴムは上半身をトレーニングする時にご利用ください。 ● ストレッチゴムは上半身をトレーニングする時にご利用ください。 ● ストレッチゴムは上半身をトレーニングする時にご利用ください。

両足上げ

機器に椅子を取り付けた状態で座り、両足を伸ばして浮かす。取手を両手でしっかり掴み体を支える。

目的

腹部、ヒップ、腰部、肩のエクササイズに

注意

両手でバランスをしっかり保つこと
速度をゆっくりと注意して行うこと



直接座る

機器に座る。両足をやや曲げる。

目的

脚、ヒップ、腰部のエクササイズに

注意

脊椎に負担がかかりますので、速度をゆっくりと注意して行うこと



両手持ち

機器に椅子を取り付けた状態で座り、取手を両手でしっかりと握ります。

目的

脚、ヒップ、腰部、肩のエクササイズに

注意

背筋を伸ばして、両手でしっかりと取手を握りバランス保つ



両足のせ

椅子を用いて座り、機器正面で両足を乗せる。

目的

脚のエクササイズに

注意

背筋を伸ばして座り、バランスを保つ



両手つき

機器正面に手をつき、やや肘を曲げる。膝を床につけ、腰を上げるようにする。

目的

肩まわりのリラックス、二の腕のエクササイズに

注意

頭部、心臓に負担が大きいため、速度をゆっくりと注意して行うこと、バランスをしっかり取ること



腕立て

両手を機器に乗せ、両足を伸ばし腕立て伏せの姿勢をとる。

目的

腕、肩、胸部のエクササイズに

注意

頭部、心臓に負担が大きいため、速度をゆっくりと注意して行うこと
バランスをしっかり取ること



仰向け

機器に椅子を取り付けた状態で両足を座面と取手の間のほみに乗せ、床に仰向けになります。

目的

脚のエクササイズに

注意

両手で頭をしっかり支え、バランスを保つこと、速度をゆっくりと注意して行うこと



足曲げ

両足を機器に乗せる。床に座り両手で体を支える。

目的

下腿のエクササイズに

注意

両手で床をしっかり保持してバランスを保つこと



両足乗せ

機器に椅子を取り付けた状態で両足を椅子と取手の間に乗せ、床に座り体を支える。

目的

脚のエクササイズに

注意

両手で床をしっかり保持してバランスを保つこと
速度をゆっくりと注意して行うこと



製品仕様

販売名(機種名): ライフフィットトレーナー 2way (Fit001)
 定格電圧・周波数: AC100V 50/60Hz
 消費電力: 90W タイマー: 10分
 本体寸法: 約 W53×D33×H13 (cm)
 椅子寸法: 約 W50×D21×H13 (cm)
 本体質量: 約 9.3kg
 椅子質量: 約 0.94kg
 材質: ABS、PP、PVC
 製造国: 中国

* ご使用前の前に「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

安全に関するご注意

■ 次のような症状がある方は使用しないでください。

・ 妊産婦及び妊婦の可能性のある方・ペースメーカー使用の方・体に異常のある方・乳幼児等自分で意思表示出来ない方・紫斑病等内出血しやすい方・事故や骨折後で内出血の可能性のある方・骨粗しょう症等で骨折しやすい方・動脈瘤疾患の方・血栓症静脈瘤の方・術後間もない方・伝染病疾患の方・血圧以上の方・有熱性疾患の方・悪性腫瘍のある方・心臓疾患のある方・飲酒をした方

■ 使用中に気分が悪くなったり、身体に異常や苦痛を感じた時にはただちに使用を中止してください。

ご相談・お買い求めの際は当店へ

株式会社ライフフィット

<http://lifefit.co.jp/index.shtml>

03-6450-0082

受付時間: 平日9時~17時 (土日祝日・当社の休日を除く)

写真、イラストは全てイメージです。製品の仕様及びデザインは改良のため予告なく変更する場合があります。