



腕を胸の前で組んで前に進んでみよう



《ハムストくんのトレーニング効果》

走る競技にとって最重要筋肉といえる大腿二頭筋（ハムストリングス）ですが、その重要性に反して有効なトレーニングの難しい筋肉であります。

一般的には、アングルウエイトやレッグカールマシンを使用してウエイトトレーニングが有効ですが、意識的なトレーニングを行わなければ効果は期待できません。

そこで、この商品《ハムストくん》は強化したい筋肉（ハムストリングス）を働かせ、走動作に最も近い状態で補強トレーニングを行うことができます。

- ① 傾斜を利用して骨盤を立てて前に進むことで、走りにかかなり近い状態でハムストリングスの強化に繋がります。
- ② 骨盤を立てることにより、姿勢や歩き方、走り方のフォームが改善されます。
- ③ 傾斜を利用して腹筋全体を補強しながら同時にハムストリングスの強化に役立ちます。
- ④ ハムストリングスの強化によって、後半のスピード低下が改善されます。
- ⑤ 負荷のかけ方は自由自在でコントロールできます。

以上のトレーニング効果以外に皆さんの使い方（アイディア）で様々な効果を実感できると思います。

希望小売価格 ￥23,800



— ハムストくん (TD-03) 注文書 —

お名前 _____

ご住所 _____

TEL/FAX _____

E-mail _____

ご注文個数 _____

ご希望納期 _____ 年 _____ 月 _____ 日

納入先のご住所 _____

学校でのご購入の場合は学校名 _____

ご注文は、この注文票を下記宛てにご郵送いただくか、FAXでお願いいたします。

〒195-0063 東京都町田市野津田町2827-3

FAX：042-810-3072

TOP DOERS 齊藤宛 ホームページからでもご注文頂けます。(http://www.topdoers.com)