

アスロビットVについて



若い人もお年寄りも。豊富な製品で組み合わせ自由。
 分かりやすく使いやすい「アスロビットV」で健康な体をつくりましょう。

本体に貼付しているシール内のQRコードで各製品の使い方を写真付きで説明します。

使い方シールを各製品に貼付

シール内にQRコードを記載

シールイメージ（実物大の約47%表示）

QRを読み込むと写真付きの使用法を閲覧可能

「アスロビットV」4つの運動要素

ストレッチ

運動前に行うことで怪我の予防になるほか、普段使わない筋肉を伸ばしてほぐすことで柔軟性や代謝が向上し、心身共にリフレッシュして健康的な体づくりをサポートします。

トレーニング

効果的な筋力トレーニングは筋肉や体力の増強だけでなく、基礎代謝のアップにもつながります。目的に応じたトレーニングを継続することで健康的な体づくりを実現できます。

測定

どれだけ前屈ができるか、どれだけ腹筋ができるかなど、柔軟性や運動の回数を継続的に測定して目標を定めることで柔軟性や体力の向上を図ることができます。

有酸素運動

有酸素運動とはジョギングやウォーキング等の軽い運動を一定時間続けて体内脂肪や糖質を燃焼させる運動のことで、軽運動の割に健康効果が高く、シニア層にも取り組みやすい運動です。

製品INDEX

ハングバー ATF-1001 →p.246	レッグアップストレッチ ATF-1008 →p.249	ジャンプリターン ATF-1015 →p.253
トレーニングボード ATF-1002 →p.246	フットストレッチ ATF-1009 →p.250	ハイジャンプ ATF-1016 →p.253
ツイストサークル ATF-1003 →p.247	パネルタッチ ATF-1010 →p.250	ハーフスクワット ATF-1017 →p.254
ベンチストレッチ ATF-1004 →p.247	アスレチックベンチ ATF-1011 →p.251	エアロステップ ATF-1018 →p.254
バックボウベンチ ATF-1005 →p.248	マルチプッシュアップ ATF-1012 →p.251	エアロツイスト ATF-1019 →p.255
バックボウベンチ (ロング) ATF-1006 →p.248	プッシュアップパネル ATF-1013 →p.252	コースガイドボード SAA-1011 →p.255
マルチストレッチ ATF-1007 →p.249	ツインパラレルバー ATF-1014 →p.252	インフォメーションボード SAA-1012 →p.255

組み合わせプラン例

ストレッチ&トレーニングプラン						
トレーニングボード ATF-1002	ツイストサークル ATF-1003	バックボウベンチ(ロング) ATF-1006	フットストレッチ ATF-1009	アスレチックベンチ ATF-1011	マルチプッシュアップ ATF-1012	ツインパラレルバー ATF-1014
ストレッチプラン (シニア向け)						
ハングバー ATF-1001	ツイストサークル ATF-1003	ベンチストレッチ ATF-1004	バックボウベンチ ATF-1005	マルチストレッチ ATF-1007	レッグアップストレッチ ATF-1008	パネルタッチ ATF-1010
体力づくりプラン (シニア向け)						
ハングバー ATF-1001	バックボウベンチ ATF-1005	マルチストレッチ ATF-1007	プッシュアップパネル ATF-1013	ハーフスクワット ATF-1017	エアロステップ ATF-1018	エアロツイスト ATF-1019

上記以外にも「アスロビットV」の豊富な製品群の中から、対象世代や運動の要素などを基に、用途に沿った様々な選定による組み合わせプランが可能です。

Swood Up

遮熱＋接触減熱ダブルの効果で真夏のベンチ座板の熱さをやわらげる効果を持つ再生木材です。(→p.128)

※ステップ部分で使用するSウッドアップには、雨露で滑りやすくならないようにサンディング処理を施して安全対策を行っています。

シニアマークのついている製品は高齢の方でもご利用できます。成人マークのついている製品は一般成人の方にお勧めです。