

ひざ痛編

どうすればいいの？

「ひざ痛」対策ならココをトレーニング！

もも

ひざ
まわり

✓ もも全体のトレーニングと
ひざまわりの柔軟性がポイントです

31

LINE-UP

全商品
ミニブック
付き



YouTube

ロコレッツ

検索

動画チャンネル開設しました。

1 小さいバランスボール ボールはさみ

ももの
内側



ひざで風船を
わろうとする
イメージ。



2 ロコチューブ大きいグリップ 押し上げギョッ

ももの
後ろ

ふくら
はぎ



荷物を落とさない
よう押し上げる
イメージ。

3 ロコチューブロング どっこいしょ

もも



大きなかぶを
ぬくイメージ。

4 洗える巻きウエイト ヒザの曲げのばし

ももの
前

ひざ
まわり



クレーンで、
引っぱられる
イメージ。



1 小さい バランス ボール



空気入れ用
ストロー付



20cm
NH3000

¥990
(本体価格 ¥ 900)

- サイズ: 約φ20cm ●重量: 約90g
- 材質: 非フタル酸ポリ塩化ビニル ●カラー: ブルー
- 耐荷重の目安: 最大約100kg
- 付属品: 空気入れ用ストロー、空気栓 ●原産国: 中国

2 ロコ チューブ 大きい グリップ



NH3012

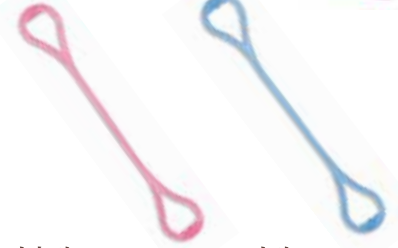
¥1,650
(本体価格 ¥ 1,500)

- サイズ: 長さ約40cm ●重量: 約145g
- 材質: サーマプラスティックラバー
- カラー: ピンク ●原産国: 台湾

3 ロコチューブロング



- サイズ: 長さ約68cm ●重量: 約175g
- 材質: サーマプラスティックラバー
- 原産国: 台湾



よわめ

NH3003

¥1,980
(本体価格 ¥ 1,800)

- 強さの目安: 2kgの引っ張り力で約72cm伸びる(当社測定値)
- カラー: ピンク

つよめ

NH3004

¥1,980
(本体価格 ¥ 1,800)

- 強さの目安: 2kgの引っ張り力で約40cm伸びる(当社測定値)
- カラー: ブルー

4 洗える巻きウエイト



- 材質: 本体/ポリエステル合成繊維、鉄粉、ナイロン、鉄
- 洗えるパッド/ポリエステル合成繊維、スチレンブタジエンゴム
- カラー: ブルー ●付属品: 洗えるパッド2枚 ●原産国: 台湾
- ※重さは多少前後する場合があります。

250g 2コ
NH3211

¥2,640
(本体価格 ¥ 2,400)

- サイズ: ウェイト部/約21.5×8.5cm
- ベルト長さ/約28.5×3.8cm
- 重量: 約250g/個



500g 2コ
NH3212

¥2,640
(本体価格 ¥ 2,400)

- サイズ: ウェイト部/約24×9cm
- ベルト長さ/約26×3.8cm
- 重量: 約500g/個

1kg 2コ
NH3213

¥3,080
(本体価格 ¥ 2,800)

- サイズ: ウェイト部/約25.5×9.5cm
- ベルト長さ/約24.5×3.8cm
- 重量: 約1kg/個

- コンパクトサイズ
- 空気の量で強さ調整できる
- 空気入れ用ストロー付き

- 持ち手が大きい
- 握力が弱くても握りやすい
- 握りやすいからしっかり運動

- 弱テンション 中高年・女性向け
- 指にフィットする握りやすいグリップ
- ロングタイプ

- 強テンション 男性向け
- 指にフィットする握りやすいグリップ
- ロングタイプ

- 手や脚に巻いて使えるウエイト
- やわらか素材
- 選べる3種の重さ
- 取り外して洗えるパッド付き