

簡単!これならできる!



コロコロとTVを見ながら腰を回すだけで骨盤周りがほぐれます。

毎日腰をひねる習慣が美ボディへの道!

う〜効く〜!

くびれや下腹にぐいぐい刺激が来て私硬かったら実感します!!

# 骨盤エクササイズ

自宅で気軽に

# 骨盤運動

スラリ

# 引き締めエクササイズ

コロコロ腰を回すだけ!骨盤周りをほぐして鍛える!

- 下腹
- くびれ
- ふともも
- ふくらはぎ

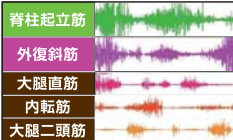
ぎゅ

ストレッチフィールドを使いストレッチ状態を維持するとハード!

ストレッチフィールド

エクササイズ効果を実証!!

バランス良く筋肉を使います



※豊橋創造大学調べ

「下腹スリムスイング」を使用することでウエスト周りの筋肉全体(股関節の周囲筋と背筋)も同時に働いていました。つまり、全体的にバランスよく筋肉を使えると言えるので、ウエストを締める効果が期待できます。

※仰向けに寝てゆっくり回旋した状態で計測

美バランス効果興味が実証!!



わずか4ヶ月で! スッキリ!!

からだの骨格や筋肉のバランスを整えるだけで変わる!という理論を実証したのは先生の愛妻。

大掛かりな器具は嫌だ!でも腹筋も続かない方に足を入れて左右にコロコロと転がすだけ。左右対称に回転運動して、骨盤まわりをエクササイズ&ストレッチ。ただ締めるだけでは鍛えられない筋肉もバランスよく引き締めながら健康的な骨盤周りに整えていきます。

ふくらはぎを刺激するウェーブホール(穴まわり:約30cm)

鮮やかなピンクがかわいいベロア調生地

フローリングでもすべりにくい

vivalance

下腹スリムスイング 4,500円(税込)

■材質/表生地:ポリエステル、合成皮革 中材:EPE  
■サイズ/(約)35×35×15cm ■足を通す穴まわり/約30cm ■中国製

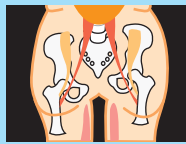


美容整体サロン Aqua Bella 波多野 賢也先生

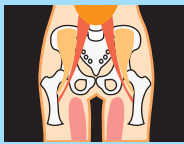
美ボディには骨格と筋力のバランスが大事!

体型を整えるのにムリなダイエットは必要ありません。体重を一生懸命落とす必要はないんです。からだの骨格や筋肉のバランスを少しだけ整えてあげるだけで、見た目はずいぶん変わります。

毎日、骨盤周りをほぐしてあげよう



バランスの悪い骨盤周り



バランスの整った骨盤周り