ひねって、ねじって、楽しく運動
いつの間にか下半身スッキリ!

手軽にツイスト運動、「ながら」で気軽に楽しくエクササイズ! 関節まわりをやわらかくし、スリム筋を効果的に鍛えます。

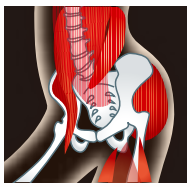
運動をする時間が取れない!でも体型が気になる!そんな方に、ご自宅で気軽に「ながら」エクササイズ。日常生活ではあまりできないひねり運動を楽しくクルクル約1分間。ひねる運動は、関節まわりの可動域を広げ、関節まわりのスリム筋を効果的に鍛えます。本品は、両足をそれぞれひねる動きに導くため、足首からひざ、ウエストと全身のツイスト運動となります。

※慣れるまでは、壁やダイニングテーブルなど安定するものに掴まりながらツイストしてください。

1日1分(目安) ひねると身体の奥のスリム筋まで刺激する

スリム筋で若返る

ひねると骨盤周りや背中などの大きな筋肉やインナーマッスルに刺激がいき、筋肉がほぐれ動き出します。



ツイスト体験してもらいました!

最初はバランスをとるのが難しかったですが、体幹を意識することで、徐々に上手にツイストできるようになりました。

森川佐代子さん(50歳)

昔のスカートが楽々はけるようになって、この変化に自分自身でもビックリ!スリムツイスター効果ですね!

浅井基子さん(43歳)

始めて3週間ほどたった今では、パツパツだったズボンに余裕ができて感動!今ではすっぽり手が入ります!

竹内千秋さん(54歳)

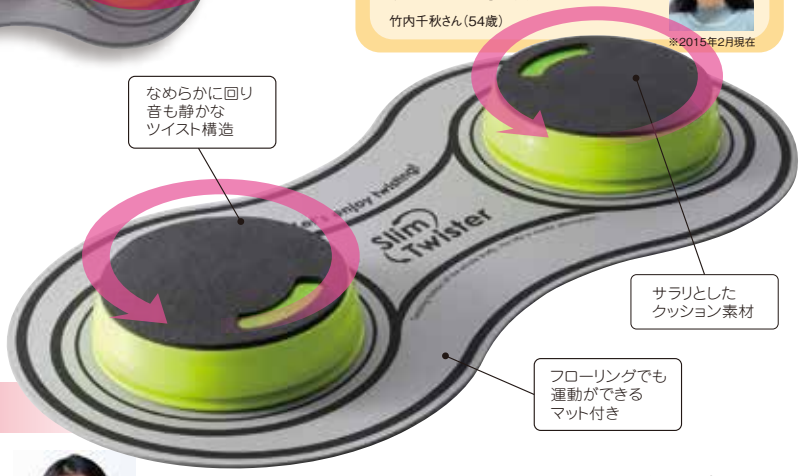
※2015年2月現在

体幹バランスも鍛えられる

ひざでバランスをとりながらひねるとより筋肉に刺激!

疲れた腕のストレッチに

手首や二の腕をほぐしてくるくるするだけでリラックス

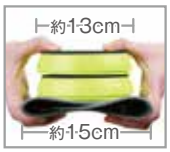


フィットネス専門家が開発

ウエストやお尻の大きな筋肉をひねって動かしましょう

一般社団法人 国際ビューティーポールダンス&フィットネス協会 代表理事 高倉 温味先生

ひねる運動は、関節を柔らかくして日常生活ではあまり使わない筋肉のトレーニングにも効果的です。特にウエスト周りやお尻には大きな筋肉があります。ここをしっかりと使うことで、全身のダイエットにも役立ちます。



小さく収納
設置も簡単!

スリムツイスター

0000 (税抜) 3,980円+税

■材質/本体:ポリプロピレン ワッシャー:ポリアセタール パッド・マット:ポリエチレンフォーム ■製品サイズ(約)/本体:13×13×3cm、マット:45×22cm ■日本製

こんな お悩み下半身に!

- ぽってりウエスト
- ぽっこり下腹
- がっちり腰回り
- ぷよぷよふともも
- 足腰強化

記載内容と製品の仕様がマイナーチェンジにより異なる場合があります
Copyright (C) 2015.03.18 Dream All Rights Reserved