加圧トレーニングスタジオ リード
ヨガ ピラティス ストレッチ スタジオ アップ
News Leteer VOL 11
2018.6,7 合併号

水の力で体幹を鍛える 新感覚のトレーニング

WATER BAG

体幹とは！？

カラダのコア＝中心となる部分。腹筋だけでなく、背中や腰周りも含めた、胴体部分全般を指します。

あなたの体幹力は大丈夫？

普段生活していて次のようなことに心当たりはありませんか？ 1つでも該当すれば体幹力が弱ってきているサインです。3~5個で黄色信号が灯り、半分以上で赤信号が点灯しています。

①猫背で姿勢が悪い
②ぽっこりお腹だ
③なかなか痩せることができない
④肩こりや腰痛がある
⑤疲れやすく、疲れが取れにくい
⑥電車で立っているとき、わずかな揺れでぐらつく
⑦普段ほとんど運動しない
⑧階段よりエスカレーターをよく使う
⑨長時間同じ姿勢で座るのが辛く、何度も姿勢を変えてしまう
⑩立って靴を履くときついよろけてしまう
⑪お尻やお腹など全体的にダレてきている

今回のチェック方法で、体幹力が低下しているようであれば体幹力をつけることで、体の軸が安定し、日常生活で美しい姿勢をキープすることで、あなたの体型は着実に変わっていきます。

体幹を鍛えるのにおススメの新感覚アイテムが

ウォーターバック

【水を動かす＆止める】の2つのアプローチでブレない体作りを目指します！

1、水が不規則に動いて予想外の負荷がかかる
2、体が無意識に対応する
3、体幹を支える筋肉が活性化する

水による不安定な負荷がかかるため、体の軸**【体幹】**を意識しないと有効なトレーニングができません。
その為、単純な動作でも体幹を意識して、アウターマッスルとインナーマッスルを、効果的に鍛える事ができます。
外側の筋肉「アウターマッスル」と内側の筋肉「インナーマッスル」これらを両方鍛えることで、姿勢がよくなるだけでなく、健康的で美しいボディラインを作ることができます。

ウォーターバックを使った効果的なトレーニング★
詳しくは裏面をどうぞ (^^♪

加圧スタジオ リード公式アカウント
LINE@はじめました。
友だち 募集中！
友だち追加 QRコード

加圧トレーニングスタジオ リード
〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402
☎0725-58-6665
完全予約制
営業時間：月～土 9：00～22：00（受付終了）
加圧 リード 検索