ゴールドメダリストが開発したエクササイズ

氷上のスプリンター

金メダリスト清水宏保考案

清水流スケート式 体重移動が美脚をつくる！

美脚 下腹 ウエスト ヒップ 姿勢

- 体幹刺激
- 重心補整
- 筋力強化

「不安定」な状態で×「重心移動」を正しく行うと×「コア」が鍛えられる

スケート運動が下半身を変える

スケートは常に不安定な状況の中重心移動によって進むスポーツ

スケート靴のような不安定なシューズは、体幹や下身の筋肉を鍛えるのに最適。その形状を元により歩行しやすく手軽にエクササイズできる形にしました。普段の生活から体幹とよばれる筋肉のコアを鍛えて健康的な美脚が目指せます。

正しく歩くと体幹を刺激

重心と体幹を意識するだけで変わりますよ！

PROIDEA

金メダリスト
清水 宏保 氏 監修
スピードスケート金メダリスト。自ら代表を務めるノース治療院では数々のアスリートを支援。

ここが原点！
スケート靴は常に不安定。履いているだけでも美脚に効果があるほど。

脚が太い人は姿勢が悪く、重心がふらついて脚の外側の筋肉で踏ん張っている人

重心を正しく移動させて、体幹を鍛え脚の筋肉をバランス良く鍛えてあげる事でスラリとした美しい脚へ。

頑張らなくても大丈夫！簡単おうちエクササイズ！

家事をしてたら脚スッキリ！

自然と正しい体重移動へ導かれる！

太ももやふくらはぎを刺激！

ご自宅で履いているだけでOK！

使い方は簡単!ただ履いてご自宅で日常を過ごしてもらうだけ。生活のなかで少しづつ筋肉を使う歩行のクセをつけます。

脚も下腹もコレでスッキリ
使い方次第で気になる部分をスッキリひきしめます。

わかりやすい使い方ガイド付

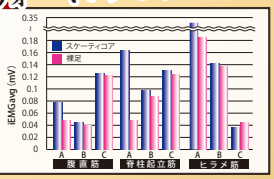
特殊重心移動アウトソール

安定着地	かかと部分はフラットになっておりしっかりと衝撃を吸収。
不安定エッジ	歩行途中に高さ約1.7cmの不安定部分がありここで無意識に筋肉を使います
重心移動ナビ	重心が外に反れすぎない。自然と内側へもどる構造。
蹴り出しグリップ	しっかりと親指付近の拇指球で蹴り出し、足指でグリップします。

運動効果を実証 ウォーキングより効果的！

スケーティコアと素足ウォーキングの筋電図比較

・商品を使用したエクササイズと裸足でのウォーキングの比較　・成人女性50代～60代　3名中3名の結果　・測定結果は個人差があり、効果を保証するものではありません



SKELTUP

スケーティコア

0000（税抜） **8,980円**+税

●材質／本体、かかとベルト:EVA　底材:合成ゴム　●中国製

適応サイズ（cm）

サイズ	足サイズ
M	22.5～23.5
L	24.0～25.0

甲高幅広対応　柔らかいEVA素材　軽い約278g（M片足）

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) 2015.08.17 Dream All Rights Reserved