

寝ころんで、ひじで押すだけ！らくらくストレッチ 背中スリムストレッチャー

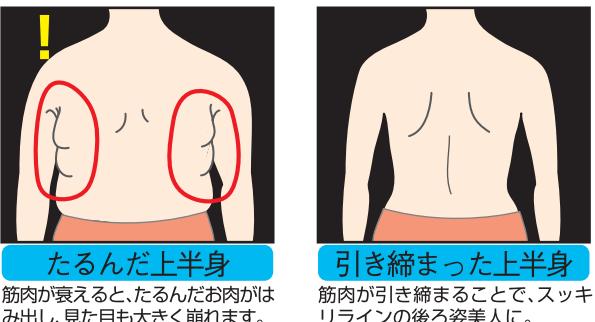


ぐ〜んとのびて
気持ちいい

「背筋」を
最後に使ったのはいつですか？

最近、背中にお肉が付いてきたような気が…、下着の食い込みが気になつてきた、背中が丸まつて姿勢も悪くなつてきた、など、背中にに関する悩みが増えてきていませんか？年齢を重ね、使われなくなつてきた背中の筋力が落ちてくると、今まで筋肉によって支えられていた背中のお肉がたるんできてしまつたり、姿勢が前屈みになつてしまします。肩や首にも疲れがたまり、背中に重さを感じる方もいるのでは。そんな背中の筋力低下に効果的なストレッチ運動は、手の届かない場所などに、実は一人ではとつても大変。普段の生活の中では鍛えにくい上、誰かに手伝つてもらわないと、しっかり行つことができません。

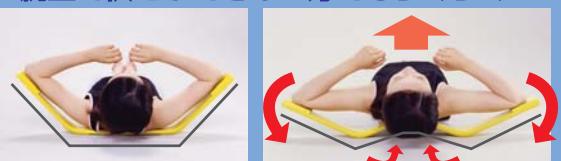
『背中スリムストレッチャー』は、寝ころんでウイング部分をひじでぐっと押し下げるだけ。一人で簡単に背中や二の腕をストレッチできます。1日3分の効果的なストレッチで、引き締まった後ろ姿と美しい姿勢に。また、開胸運動にもなるのでバストトレーニングにも効果的です。



たるんだ上半身 筋肉が衰えると、たるんだお肉がはみ出、見た目も大きく崩れます。

引き締まったくした上半身 筋肉が引き締まることで、スッキリラインの後ろ姿美人に。

腕立て伏せができない方でもらくらく！



寝ころんでヒジでぐっと押すだけ。テコの原理で背中の部分が持ち上げられ、上体が押し上げられます。その状態を5秒程キープ。またゆっくり元の状態に戻すだけ。この一連の動きで、背中部分や二の腕のストレッチ＆引き締め運動ができるのです。また、胸を開く運動にもなるので、猫背の補整にも効果的。美しい姿勢になることでバストトレーニングも。

美しい姿勢
バストトレーニング

Point!

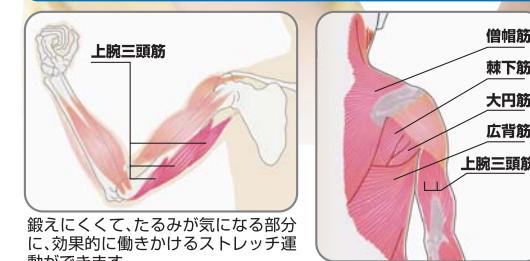
背骨のカーブに沿ったラインを採用。
押し当たる感覚も気持ちいい！



●材質：スチール、ポリウレタン ●サイズ：9.5×1.5×90cm
(収納時)9.5×18.5×51cm ●原産国：台湾

7,980円(税込)

鍛えにくい筋肉にも効果的なストレッチ



鍛えにくくて、たるみが気になる部分に、効果的に働きかけるストレッチ運動ができます。

アスカ鍼灸治療院 院長

福辻 錐記先生

肩甲骨周辺の筋肉（僧帽筋・棘下筋・大円筋・広背筋、等）を鍛えることで、屈折しやすい背筋をグッと引き上げ、きれいな姿勢へと導くことができます。更に両腕の後ろ側の筋肉（上腕三頭筋）を鍛えることで、女性に多い悩みである二の腕のタルミも引き締めることができます。またこうした運動を継続することにより、スリムな身体に変えていくことも期待できます。継続は力です。