

1日  
5分  
(目安)

# 毎日こまめな運動でスッキリ健康的な身体へ!!「踏み台昇降ボックス」

いつでも  
どこでも  
誰でも出来る

踏み台昇降は簡単な運動で、長続きできる有酸素運動です。

この商品は普段使われにくい太ももの内側の筋肉を使いながらバランスをとって運動をするため、美しく健康的な身体をつくることができます。

骨盤整体高田馬場施術室 院長 池村聰文先生

ラ<sup>ク</sup>ク<sup>ラ</sup>!!

体力UP

息切れ対策

つまずき防止

シェイプアップ

## 内側加重で骨盤周りを締めて丈夫な足腰をつくる!!

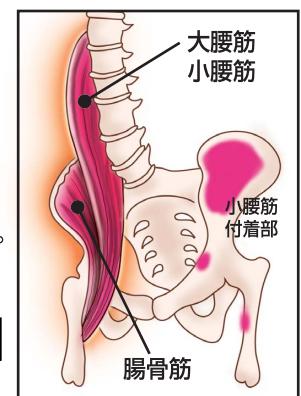
秘密は  
「角度」

なだらかな傾斜で  
「内側加重」をクセづけ!

昇り降りを繰り返すだけで、日常生活であまり使われない腰の奥の大腰筋が鍛えられ運動不足で弱った下半身を強くします。骨盤周りが鍛えられれば背筋も伸び下腹もスッキリ!歩く姿勢にも影響を与えるので毎日の歩行も爽快になります。わずかなスペースで誰もが始めやすい有酸素器具です。

### 大腰筋で骨盤&下腹引き締め!!

大腰筋は腹筋、内臓よりもさらに奥にあり、背骨と足の付け根を結ぶ大切な筋肉。通常の生活ではなかなか鍛えにくい筋肉です。



大腰筋を鍛えると…

つまずきにくくなり足運びが楽に

下腹スッキリ、ムダ肉も付きにくくなる

背骨が引っ張られ、正しい姿勢に

約10°の傾斜が効率の良いエクササイズを実現!!



正しい足位置に導く  
指標足形シート



コンパクト収納



持ち運び楽~ラク

片手で持てる  
1,640g



耐荷重  
150kgの  
頑丈仕様

どこでもエクササイズ  
フミッパー

3,129円(税込)



■材質／(本体)ダンボール、(取っ手)ポリエチレン、(滑り止め)エチレンプロピレンゴム  
■サイズ／約幅34×奥行31.5×高さ15cm ■日本製

Copyright (C) 2011.7.26  
Dream All Rights Reserved