

1回
1分

「TVを見ながら」

どこでも! 気軽に! 座ってできる 有酸素運動

活力UP!

息切れ対策

つまづき防止

介護予防に

楽ラクつ!!

「座ってできるから体力に自信が無くても大丈夫!
空いた時間にちょこちょこ運動できます!」

気になる太もも、ふくらはぎも…

下半身スッキリ

運動が
苦手な方でも
簡単!!

シーソーのように足首でパタパタするだけ。
「第2の心臓」を鍛えて健康的な身体へ!

普段歩くことが少ない方や、外出の少ない方にぴったり!
酷使してハリがちな足には、つま先を上げ下げする運動が効果的。本品はパタパタするだけで「第2の心臓」と呼ばれている「ふくらはぎ」を動かす足の運動ができます。しかも座ったままで運動出来ますので、ご年配の方や運動に自信が無い方でも安心してお使いいただけます。



ふくらはぎが
スッキリ!!
ステップ運動



足が弱ってくると…

- 活力のない体に。
- ぱんぱんハリ足に。
- 段差につまづきがちに。
- 転倒しやすくなる。
- ステップ運動を続けるだけで…

座ったまままで
ウォーキングと
同じ効果!!

足腰の運動をしながら、
ストレッチもできるなるなんて
一石二鳥ですね。

二村光早子様(64歳)
座ったまま好きな時に足の運動がでて、本当に手軽です。これならケガの心配がないと主人も安心してくれていますよ。

※平成24年4月6日現在 ※個人の感想です。

使い方次第で
効果も
イロイロ!



約2万人をみてきた人気整体師も絶賛!

ステップ運動は、簡単
なのに長続きできる
有酸素運動です。

骨盤整体高田馬場施術室 院長

池村 聰文先生

上半身に比べ筋肉量が2倍以上の下半身は積極的に動かさない限り衰えてしまいます。この商品はウォーキングに近いステップ運動を座りながら行えるので、下半身の腓腹筋や前脛骨筋を効率的に動かす事ができます。



どこでもエクササイズ
ダイエットポンパー

[2216] 3,980円(税込)

●材質／本体:ダンボール 足型:ゴム ●サイズ／約幅32×奥行25.5×高さ21.5cm ●日本製 ※本品は水や汗等により、湿った状態で強い摩擦を受けると他のものに色移りする恐れがありますので、ご注意ください。

Copyright (C) 2012.05.24 Dream All Rights Reserved