

1日1分(目安)勇気を出して渡るだけ!自宅でも簡単!「高さ0cmの綱渡りエクササイズ」

日常にスリルdeスリムを!

足腰対策

バランス感覚

日常にスリル

「綱渡り」は

体幹バランスにより

健康の基盤を手に入れる

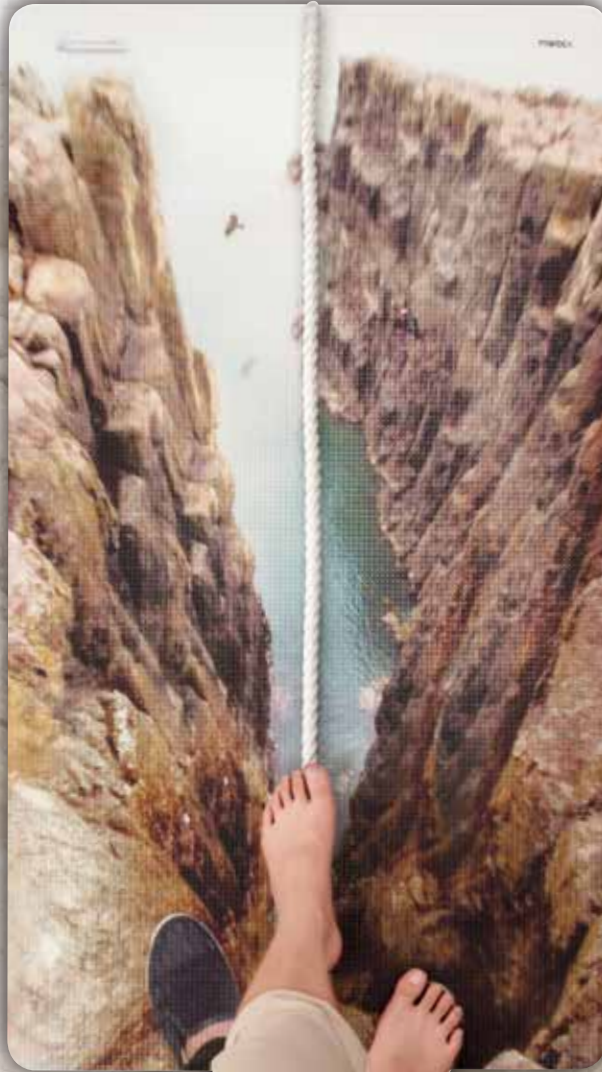
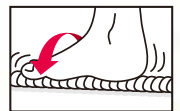


おつとつと

意外に難しい!

これぐらい
すぐに渡れると
思っていたのに
意外に難しい!

少しの高さとあなどるなかれ
全身でバランスを
とらないとなかなか渡れない



家族や友達と
ワイワイ楽しい!

廊下に敷いたら
通るたびにスリル!



踏み出すのを
ためらう程の
スリル断崖マットが
刺激的!

綱渡りのプロが監修

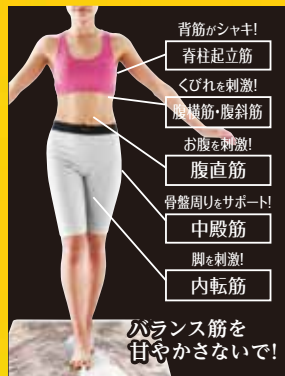


リビングなどで
気軽に綱渡り!

PROIDEA
クロワッサンサーカス 主催
清水 ひさお

「綱渡りは肩の力を抜きリラックスした状態で行うことがポイントです。その状態で、ロープを踏む足裏の刺激を感じ、バランスを保つことで自然と美しい姿勢に導かれます。逆に美しい姿勢でないとバランスを崩し、綱渡りが難しく感じます。谷の上をロープで渡るというスリルある状況でも、呼吸をしっかりとしてリラックスした状態で、行ってみてください。」

網の上を渡るだけで
バランス筋にアプローチ!



直径約1.6cmの
でこぼこ網が絶妙



凹凸が足裏刺激!

硬いのでグラグラ揺れる!
バランスを揺るがす!

体験者の声

結構難しかったで
す!うまく渡れると
楽しくなります!

腹筋でバランスを
とって内転筋を使
ってる実感も!

マットはフィルム
コートで水や汚
れに強い



硬く頑丈なヒモ
なので何度も
お渡りください!

スリルdeスリム

(税別) 2,980円^{+税}

■材質/マット:ポリエチレン、ポリプロピレン ロープ:ポリプロピ
レン ■付属品:紐 ■サイズ(約)/マット:120×68×0.4cm
ロープ:直径1.6×120cm ■日本製