

1日3分~『9日間』集中ダイエット呼吸プログラム

『腹式呼吸』に導くカラダ燃烧マウスピース

吐く。

楽しくエクササイズ

燃える。



中根先生監修
小冊子付き!

必要なのはあなたのカラダとマウスピース!

生徒数なんと
延べ2万人!

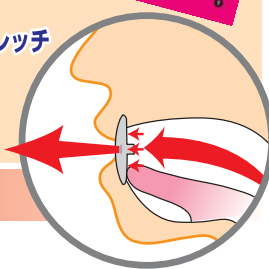
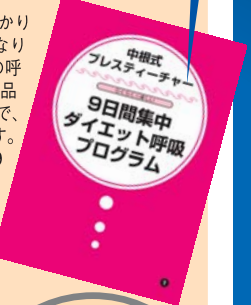
『9日間集中ダイエット呼吸プログラム』



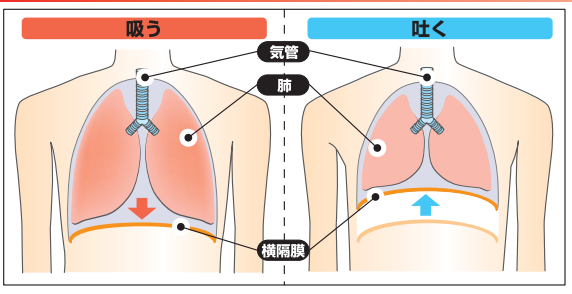
中根ダイエット呼吸研究所長
中根 静夫 先生

腹式呼吸は、ダイエットに有効です。しっかり息を吐くことで腹式呼吸ができるようになります。このマウスピースは、私の38年間の呼吸エクササイズのノウハウを形にした商品です。『プレスティチャー』を着けるだけで、どなたでも簡単に腹式呼吸が身に付きます。今回は、私のレッスンのエッセンスを『9日間集中ダイエット呼吸プログラム』としてまとめました。腹式呼吸と体操を組み合わせた短期間で実績を出すプログラムです。ぜひ、チャレンジしてください。

- | | | | |
|-----|--------|-----|----------|
| 第1日 | リラックス | 第6日 | 脚 |
| 第2日 | 下腹部① | 第7日 | 肩・首ストレッチ |
| 第3日 | 下腹部② | 第8日 | バスト |
| 第4日 | ウエスト部分 | 第9日 | 全身 |
| 第5日 | 二の腕 | | |



吐く息に負荷をかけ燃えるカラダに!



腹式呼吸の横隔膜の動き

腹式呼吸は「吐くこと」からはじめます。意識的に強く長い息を吐いてから、自然に吸います。肺の下の「横隔膜」という筋肉の膜を上下させることで、エネルギー代謝を高め、ダイエット効果を向上させます。このマウスピースは、吐く呼吸を意識的にすることで呼吸筋を鍛えます。

浅い呼吸は
ポッチャリを
呼ぶ?!



中根ダイエット呼吸研究所の レッスンから38年かけて誕生!

腹式呼吸の効果は、ダイエット先進国アメリカでは、すでに常識。呼吸筋が衰えて酸素をうまく取り込めない等、浅い呼吸で損してませんか? そんなあなたにおすすめなのが、中根先生が38年の経験から開発した「中根式ダイエット呼吸プレスティチャー」。

腹式呼吸を行いながら、簡単なポーズをとるだけのダイエット呼吸によるエクササイズは、体脂肪を効率よく燃やすのにとっても効果的。このプレスティチャーは、清潔で弾力性のあるシリコン製。中央の3つの通気孔が吐く息に負荷をかけ、呼吸筋を自然に鍛えることでダイエット呼吸をサポートします。だれでも、簡単、らくらく! ダイエット呼吸をマスターして燃える身体を手に入れましょう。

B.T 腹式呼吸トレーニング マウスピース

やわらかい!
やさしいシリコン製



ダイエット呼吸
プログラム付き

専用ケース付き

中根式 ダイエット呼吸 プレスティチャー

2,980円(税込) ●素材:シリコン ●サイズ:約8×3×2cm
●携帯ケース付き、小冊子付き ●日本製

