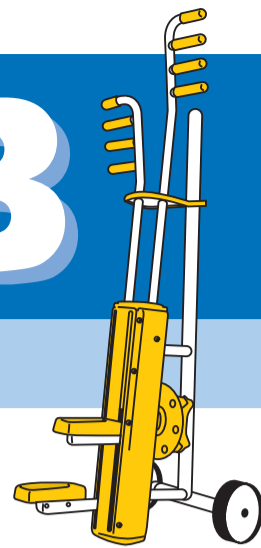
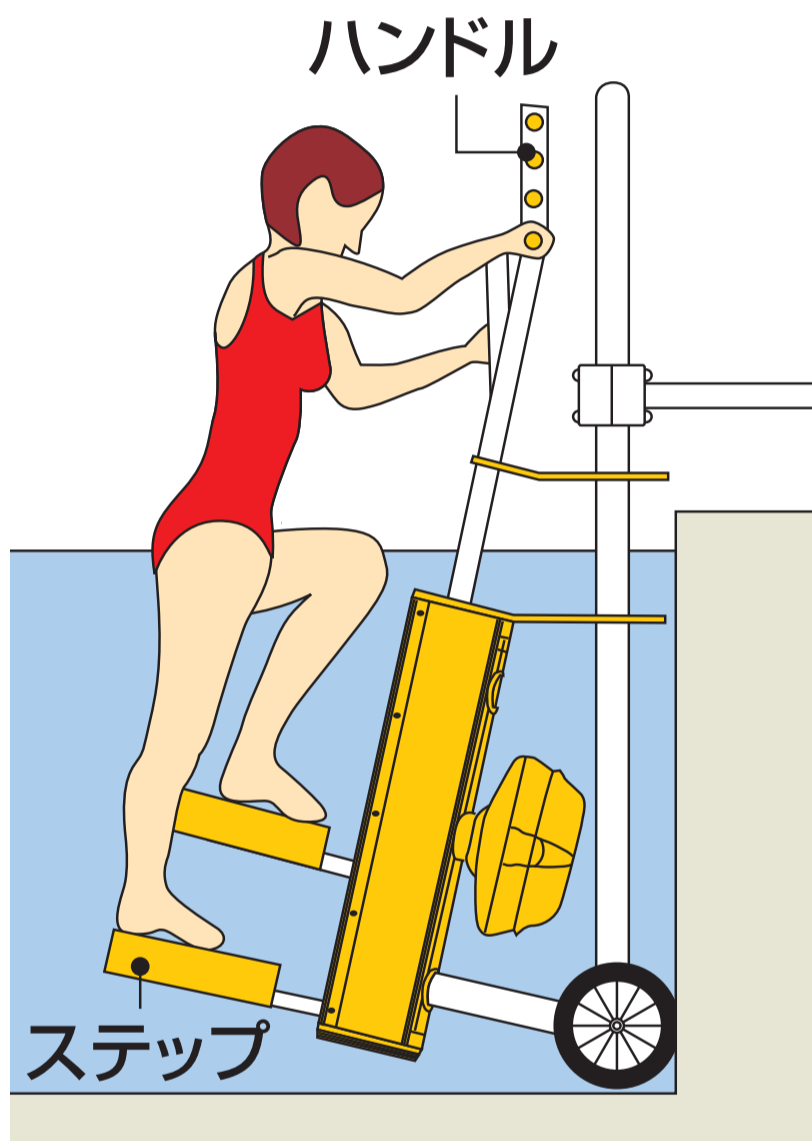


# AQUACLIMB

アクアクライム



## 目的 肩こり、ひざ痛の予防・改善



- ① 自分の身長にあったハンドルを持ちます。
- ② 腕と足は少し曲がった状態に保ちながら足のステップを交互に上下させて下さい。
- ③ 足だけ腕だけでなく手足の連動運動になるよう心掛けて下さい。



### 女性

- ウエストの引き締め
- ヒップアップ  
(ヒップラインを美しく)
- バストアップ
- 美しい脚線  
(太ももなどの脂肪燃焼)

### 男性

- お腹の引き締め  
(腹筋強化)
- お尻の筋肉の強化  
(大臀筋強化)
- 逞しい胸板づくり
- 脚力の強化  
(高齢者には転倒予防)

### 共通

- 肩こりの改善・予防
- 心肺機能の強化

2~3分/1セットを目安とし2~3回行うと効果的です。