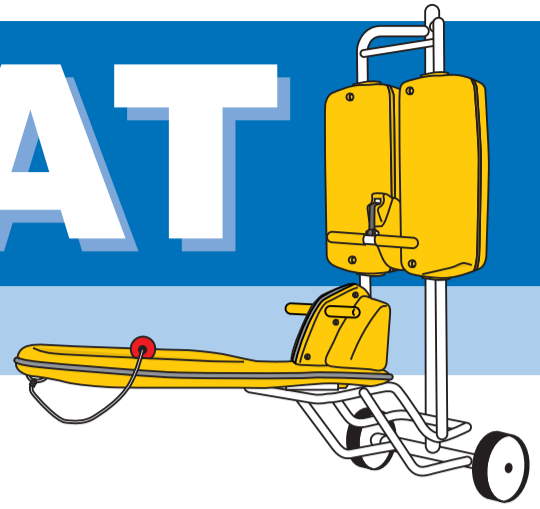


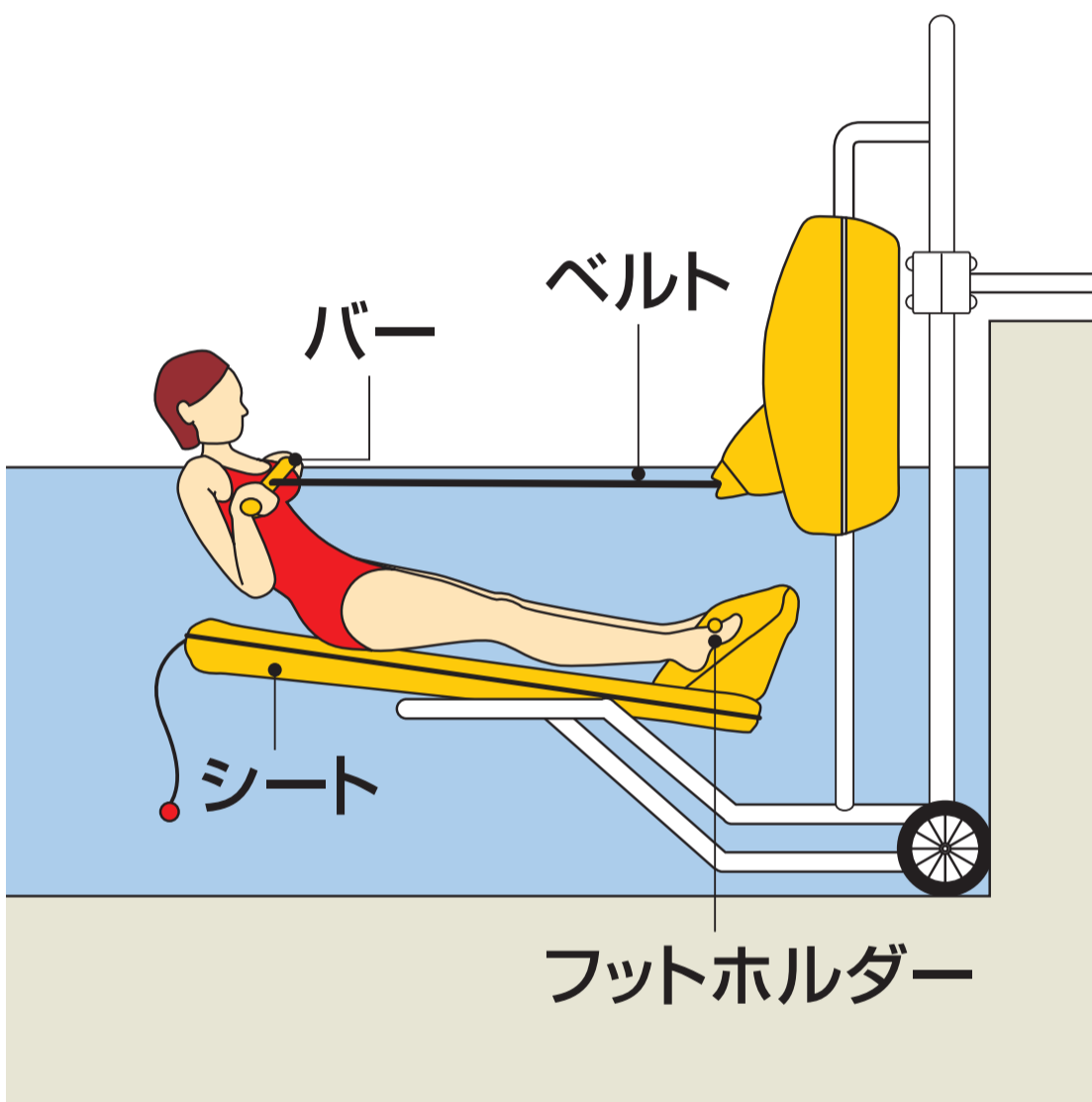
AQUABOAT

アクアボート



目的

肩こり、腰痛の予防・改善



- ① シートに座りフットホルダーに足を固定させバーを持って船を漕ぐ要領で運動して下さい。
- ② シートにお尻を固定させたり腕だけの運動にならないよう心がけて下さい。
※全身運動になるよう体全体を動かすよう心掛けて下さい。

女性

- 二の腕の引き締め
- 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

- 腕の筋肉強化
(上腕二頭筋強化)
- お腹の引き締め
(腹筋強化)
- お尻の筋肉強化(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

- 肩コリの改善・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。