

動的ストレッチマシン7機種導入 地区最大

「トレーニング効果を高めるためのキーワード！」
「鍛える」前に「整える」という発想！

『動的ストレッチマシン』

「肩甲骨周り」「股関節周り」を中心に、動的ストレッチで凝り固まった筋肉を気持ち良くゆるめ、カラダのコンディショニングを整えることで正しい姿勢を取り戻し、まずは動きやすい身体を手に入れましょう！



筋トレ・有酸素運動が可能な状態

鍛える！

- 1.筋トレ
=アウターマッスルを鍛えることで筋力強化
※糖質を燃焼
- 2.有酸素運動
※脂肪燃焼効果
- 3.ヨガ、フラダンス、ゴルフ！
- 4.人間も「動物」自分の脚で歩き続けよう！



好きな運動にチャレンジして
＜健康なカラダ＞を目指しましょう！

動的ストレッチマシンで「動きやすい身体に！」

整えてから！

- 1.力を抜き、バネの揺れる動きに身を任せ凝り固まった筋肉をゆるめ可動域を徐々に広げる＝インナーマッスルに刺激が入る
※脂肪燃焼に効果があり、基礎代謝も上がります！
- 2.気持ち良ければいい！



筋トレ・有酸素運動をする前に

究極のセルフストレッチ
1分30秒 × 5機種 = わずか8分！

どの年代の方にも効果があります！まずはご体験ください。



■Shoulder
肩周辺の柔軟性アップ
肩こりの症状緩和に！



■Adductor
内転筋・腸腰筋を伸ばして腰痛緩和に！



■Chest
胸の筋肉を伸ばして美しい姿勢を目指す



■Hip
お尻をストレッチしてヒップアップ！



■Crus
もも裏をゆるめて腰痛・膝痛改善！