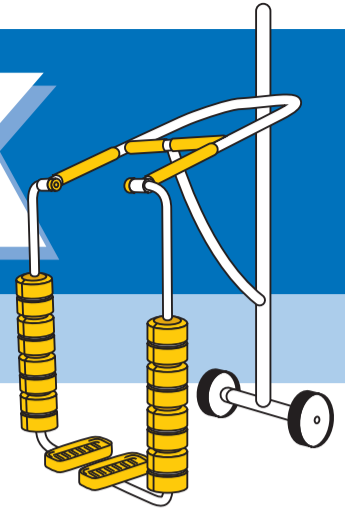


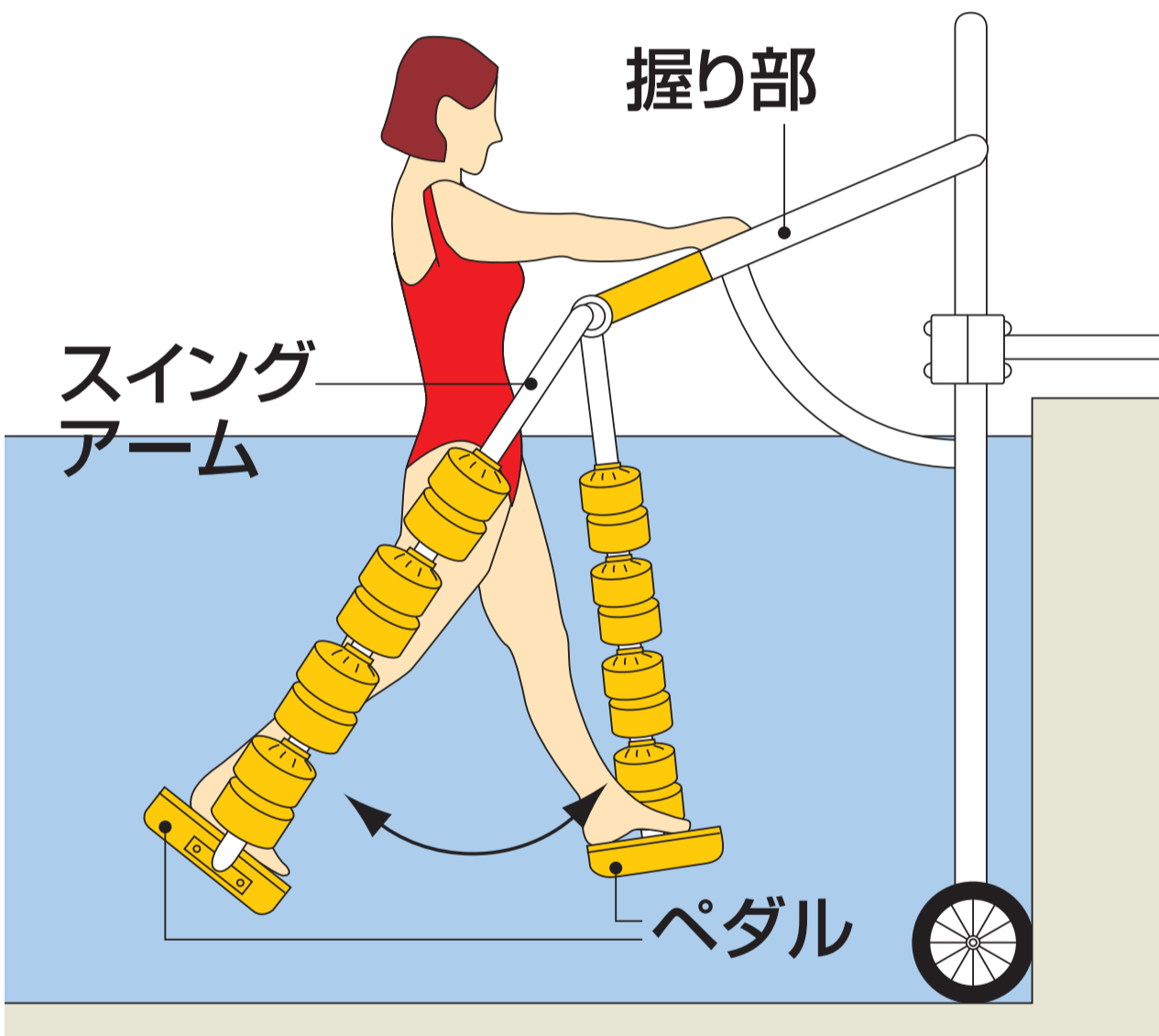
# AQUAWALK

アクアウォーク



目的

腰痛の予防・改善



シエイプアップ箇所  
主に  
下半身

女性

- ヒップアップ  
(ヒップラインを美しく)
- 美しい脚線  
(太ももなどの脂肪燃焼)

男性

- 大臀筋の強化  
(お尻の筋肉の強化)
- 脚力の強化  
(高齢者には転倒予防)

共通

- 心肺機能の強化
- 股関節のストレッチ

- ① ペダルに乗って下さい。  
※ペダル部のスイングアームが動きますので  
ペダルに乗る時は本体の握り部を持って下さい。
- ② 膝をのばしたまま脚の前後開  
脚運動を行って下さい。

2~3分/1セットを目安とし2~3回行くと効果的です。