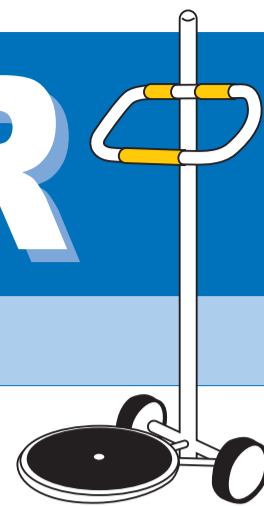


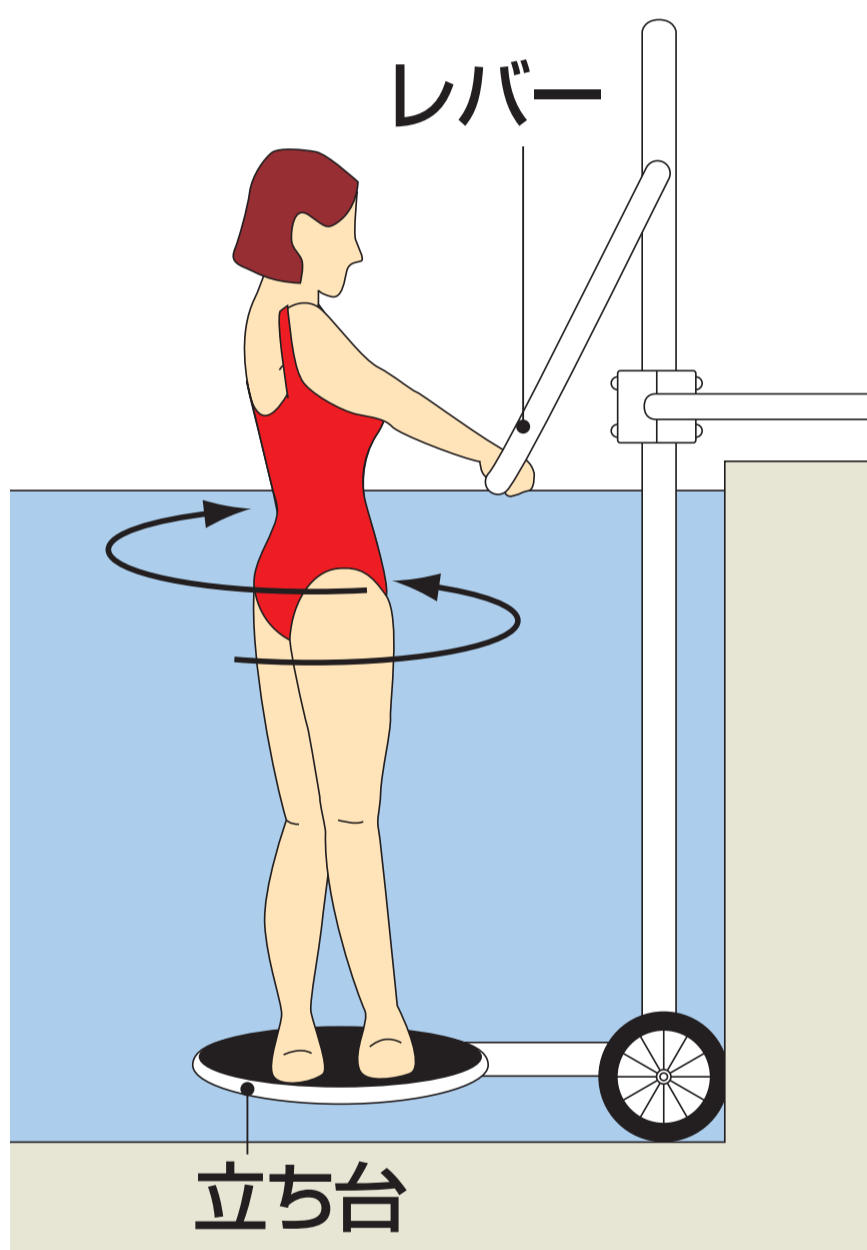
# AQUATWISTER

アクアツイスター



## 目的

## 腰痛の予防・改善



- ①レバーをしっかりと握って立ち台に上がり、体を左右にひねって下さい。
- ②最初から激しくひねりすぎると腰痛がひどくなる恐れがありますので徐々にスピードを上げ、無理せず運動して下さい。

ツイストアップ箇所  
主に  
下半身

女性

男性

共通

■ウエストの引き締め  
■下腹のダイエット

■お腹の引き締め  
(腹筋強化)  
■下腹の引き締め

■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。