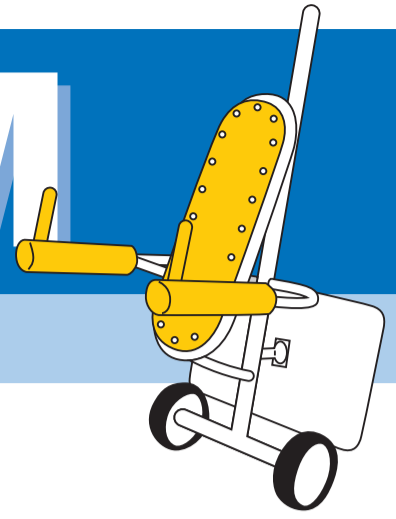


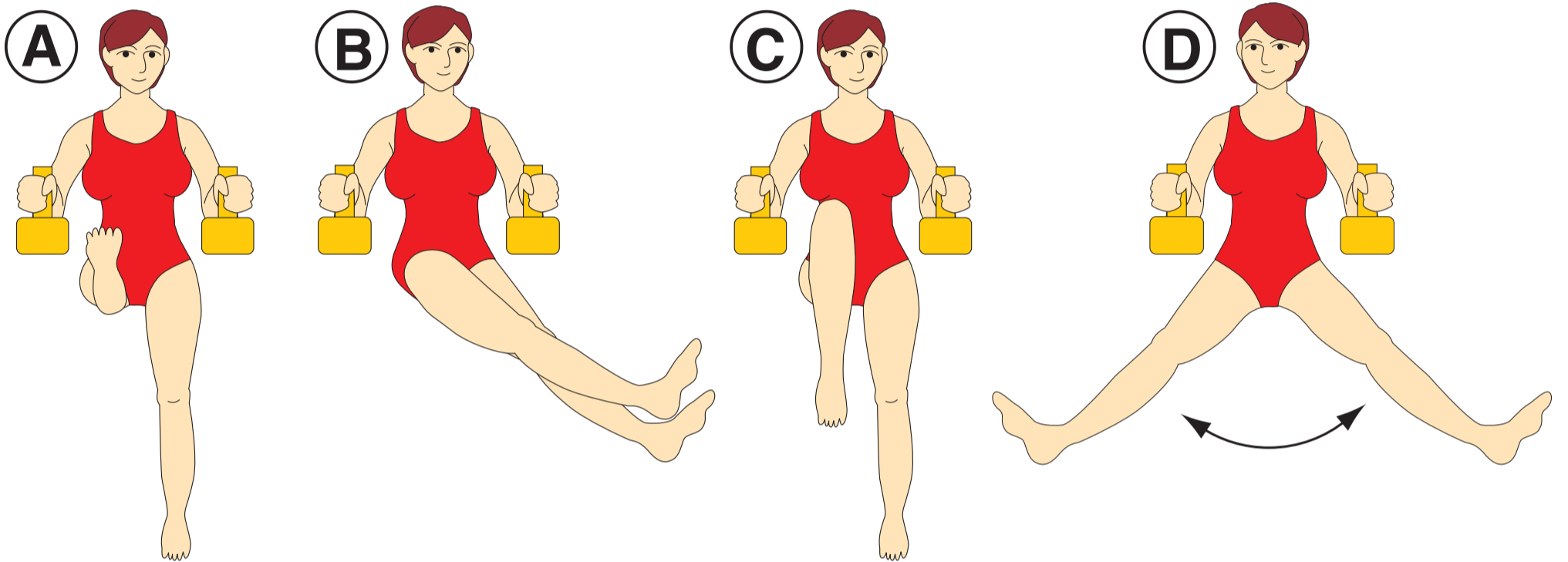
AQUASLIM

アクアスリム



目的

腰痛の予防・改善



背中を背もたれプレートにつけ、レバーを握り

- ①片足を（曲げずに）交互に90°上げる。
- ②両足を交互に左右で組み合わせます。
- ③片足を（曲げて）交互に胸まで上げる。
- ④両足をまっすぐにして（曲げずに）90°上げた位置で開閉します。

ヒップアップ箇所
主に
下半身

女性

男性

共通

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

- 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）

- 心肺機能の強化
- 股関節のストレッチ

2～3分/1セットを目安とし2～3回行うと効果的です。