

▼ フックをつければ、空間がピラテス・トレーニングスタジオに早変わり!

体幹部の深層筋を鍛え、カラダの内部から姿勢を保つエクササイズがピラテス法です。負傷した兵士のリハビリとしてベッドを改良して開発されたのがピラテスの始まりでした。スリングベルトがあれば、ピラテスやヨガの基本である「身体のコア（中心）」を鍛える理想的なエクササイズを手軽に行うことができます。天井や支柱にフックを取り付けるだけで、空間がヨガ・ピラテススタジオに早変わり! 重力を効率良く使った自重トレーニング（Gトレ）は、筋トレ・ストレッチ・コアコンディショニングも思いのままです。

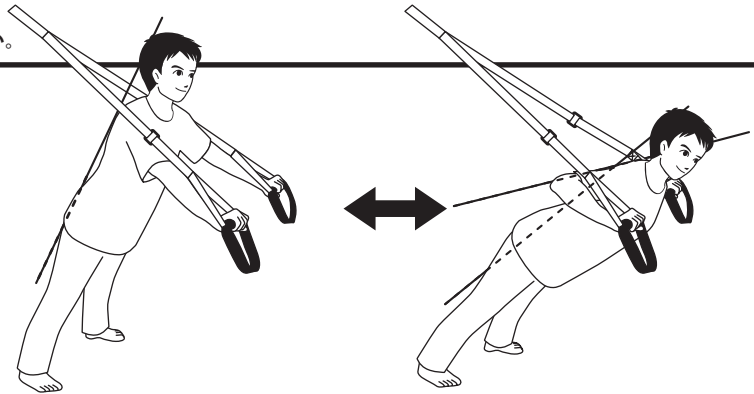
注意

足元が滑らないよう、シューズ又は素足、マットをご使用下さい。

【チェストプレス】

背中を一直線に保ったままゆっくりバランスをとりながらプッシュアップします。肘が肩のラインにくるまで沈み込んだら、腕と胸を絞り込みながらゆっくりリフトアップします。

6~8回繰り返します



【バックストレッチ】

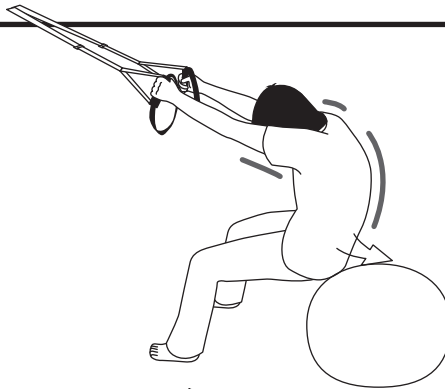
見えないソファに腰掛けるイメージで、背中全体・肩まわりを伸ばします。

6~8回繰り返します



おすすめ

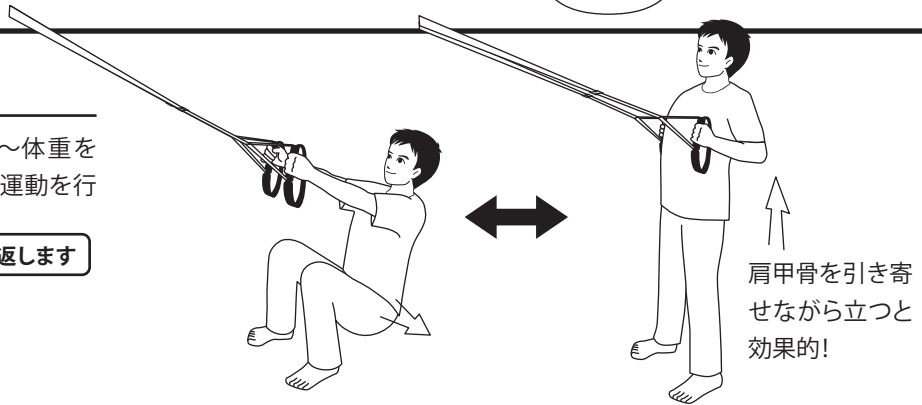
砂鉄入りのスタビリティボールを併用すれば、転がる心配もなく安心して効果的に行えます。



【スクワット】

肩幅に足を広げて、殿部後方~体重を預けながら、ゆっくりスクワット運動を行います。

10~12回繰り返します



【基本姿勢】



重要

フック取り付け部がしっかり固定されている事確かめよう!

取付部が低い場合は、クリップ金具をベルト帯に移し替えて長さ調節してください
(支柱の場合は巻き付けても可)

ベルトは常に張った状態に

ベルトの長さ調節

足掛帯

裸足でヨガマットを使えば滑り止め効果も倍増!

立ち位置によって強度変換も思いのまま

きつい

やさしい



FITNESS TIPS

- 呼吸は止めずに!
- 足元が滑らないように!
- ヨガ・ピラテスのポーズも思いのまま、いろいろ試してみよう!
- スタビリティボールの併用で、安全性と効果性がアップします。



おすすめ

SB-01
スタビリティボール 2K
(ブルー) 45cm
砂鉄 2kg 入り

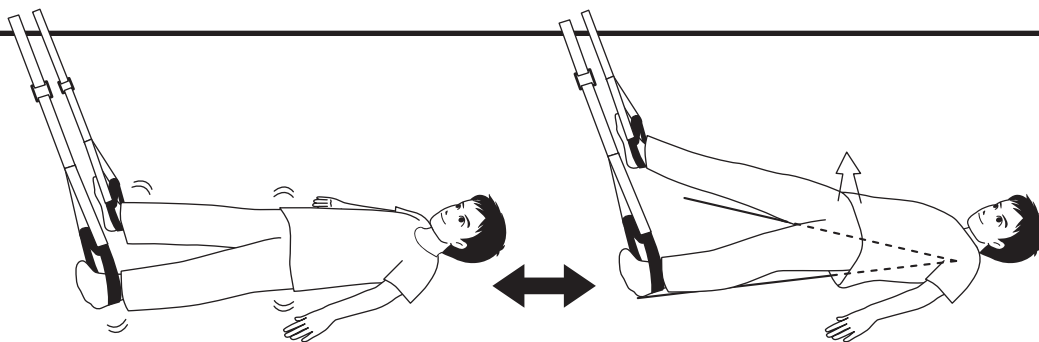
SB-02
スタビリティボール 3K
(ブルー) 55cm
砂鉄 3kg 入り



▼ フロアに座り、足掛帯に左右の足を順に通し、左右バランスを取りながらスタートポジションにつきます。

【ブリッジ】

6~8 回繰り返します



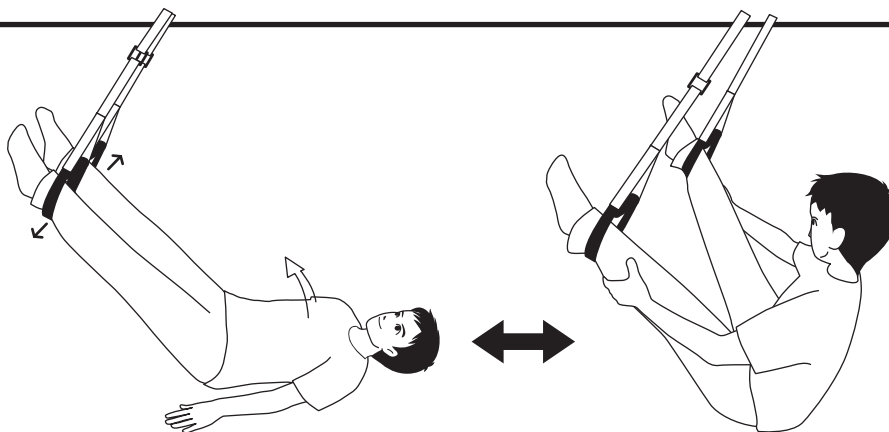
骨盤のゆがみを取り、正しい位置にリセットしてくれる効果が期待できる「カラダほぐし運動」です。ゆりかごの様に骨盤を前後・左右に揺らしてみましょ。

息を吐きながらゆっくりと背中を 1 枚板のイメージで床から挙上します。6~8 秒間保持します。腹筋を働かせてゆっくり降ろします。

【V字バランス】

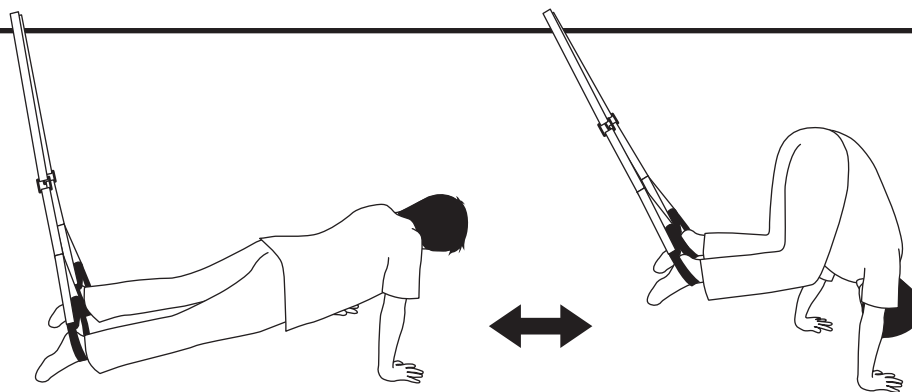
脚が 45°位になるポジションに設定します。
脚を肩幅よりやや広めに開けながら上体を起こし「V」のポジションに。
背中をまっすぐに伸ばしてゆっくり戻します。

8~10 回繰り返します



【クランチ】

6~8 回繰り返します



足掛帯に左右の足を順に通し、腹筋を使いながら腕立てのポジションをキープしプランクのポーズ。

腹部をコントロールし、殿部を持ち上げて両膝を胸に引き寄せます。戻す時は、腕と腹筋を使いながらゆっくり戻します。

⚠️ エクササイズを安全に行うために必ず守ってください。

ご紹介した運動は、健康な方のための一般的なものです。疾患やリハビリ中に使用する場合は、事前に医師等にご相談ください。また、運動中に異常を感じたら、直ちに使用を中止し専門家に適切なアドバイスを仰ぎましょう。

カタログ掲載のエクササイズツールは運動目的以外に使用しないでください。使用前に運動器具に破損箇所がないかご確認ください。運動する周囲に障害物（含フロア上の小物や暖房機）がないかご確認ください。保管は直射日光や暖房器具の影響を受けない状態で保管してください。

フック取付部は体重の 5 倍以上の負荷にも十分耐えられる支柱や天井などの躯体に固定してください。