

れだけのストレッチで、カラダが変わる!



Cover
瀬はるか
体、伸ばしてほぐす。

くぐす、癒す、痩せる!

ストレッチが起こしてくれる8つの快感。

なカラダを取り戻す、ベーシックストレッチ。

り、腰痛、便秘、片頭痛、冷え・生理痛。

の5大不調撃退ストレッチ塾。

簡単・快感

ストレッチ

ま、お口のケアも
「気持ちいい♡」

健康美人は
歯と口から。

スゴ技も伝授! 宮下純一Present

巷に溢れるストレッチグッズから、話題の品&人気の品をセレクト。人気と実力が伯仲する7アイテム

anan no-binobi goods

下腹スリムスイングDX

本気度	/	★★★
リフレッシュ度	/	★★★★
+αの効果	/	★★★★

骨盤しぼりエクササイズ進化版。

両足に装着して左右に転がせば、カラダのバランスが整うエクササイズクッション。「誰かに足を押さえてもらう感覚なので、きっちり脇腹に負荷をかけられます。簡単にコロコロ転がすよりも、腹斜筋がぐっと入って、苦しく感じるところまでしっかり捻った方が効果が上がります」¥4,743(ドリーム)



腹斜筋に効きますよ〜



純一流 こんな使い方もおすすめ!

座った状態より、寝てやった方が負荷がアップ。両手を頭の上で組み、脚を倒した方向と反対側にカラダをひねってみよう。

anan no-binobi goods

エスレッティングボール

本気度	/	★★★★★
リフレッシュ度	/	★
+αの効果	/	★★★

“DSストレッチ”を自宅でも!

ストレッチトレーナー兼子ただしさん監修。ボールの上に乗るだけで全身18か所の筋肉をストレッチ。独自のS字カーブが骨盤まわりをキープし、お腹を伸ばす。「痛い! さすがDS、押しが強い! 女性はこんなストレッチに耐えられるなんてすごすぎる!」¥8,562(セシール <http://www.cecile.co.jp>)



いたたたた



anan no-binobi goods

バランス&ツイストボード キュキュ

本気度	/	★★
リフレッシュ度	/	★★★★
+αの効果	/	★★★★★

遊び感覚で、伸ばして、ひねって。

1台6役のツイスター。バランス運動、アキレス腱などのストレッチ、背中から脇腹のストレッチ、足ツボ刺激、ツイスト運動などを手軽に楽しめる。「簡単でおもしろい! 足ツボの痛い場所を確認したら、僕は胃腸が弱っているってことに気づきました」¥2,500(イモタニ <http://www.imotani.com>)



ゆめゆめゆめゆめ

anan no-binobi goods

腸腰筋ストレッチベルト ラクナル

本気度	/	★★★★★
リフレッシュ度	/	★★★★
+αの効果	/	★★★★★

筋肉がほぐれ、美姿勢に変身!

弱った足腰の筋肉を緩めてほぐし、体幹バランスを整えて強化するストレッチベルト。「腰痛持ちの僕にもぴったり。無理なく姿勢が良くなって腰がラク。装着するだけで、背骨、腰椎、骨盤が整いますね。デスクワークの多い人にもおすすめ」¥9,250(ジェイ・ワン・プロダクツ <http://www.rakunal.com>)



姿勢も改善!

