

プロ格闘家が 女性の為に考えた エクササイズ!!

使用説明書



プロが教える!



プロ総合格闘家 廣瀬大介

ココに効く!!

脇腹



座った状態で背筋を伸ばし少し後方へ倒します。体をリングの方へ捻ります。持ち手に指先だけを乗せ、肘から下のみの力でリングを押します。

ココに効く!!

二の腕の内側



軽く脇を締め正面でリングを持ちます。持ち手に指先を添え、肘下のみの力でリングを押します。
※座ってても立ってても出来ます。

ココに効く!! 二の腕の外側



腕を上げ肩と水平にします。持ち手の内側に指先を添え、肘下のみの力で外側へ引っ張ります。
※座ってても立ってても出来ます。

ココに効く!! 腿の裏側・ヒップ



うつぶせになり、リングを腿の付け根とかかとで挟みます。そのままリングを押します。

ココに効く!!

肩甲骨



立った状態でリングを背中側で持ち腕を返した状態で持ち手の内側へ指先をひっかけます。背筋と肘を伸ばした状態で上げれるところまでリングを上げます。

ココに効く!!

腿の外側



リングの中に両脚を入れます。膝からは動かさずに、腿の力のみでリングを広げます。

ココに効く!!

腿の内側



リングを膝で挟みます。膝からは動かさずに、腿の力のみでリングを押します。

ココに効く!!

脇腹



持ち手の内側に指先だけをひっかけ、外側に力を入れ左右に倒す
※座ってても立ってても出来ます。

販売店

株式会社ヨシハラギフト

〒950-0861
新潟県新潟市東区中山 1-16-10
025-270-2546