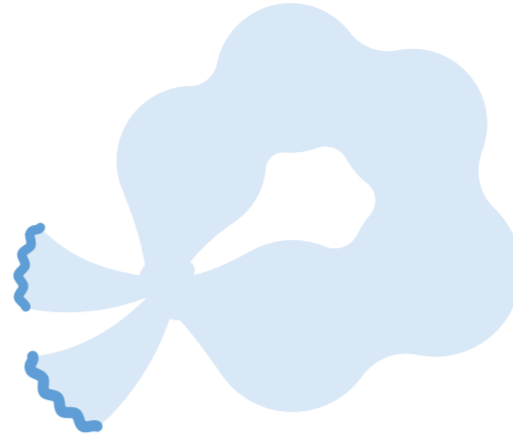
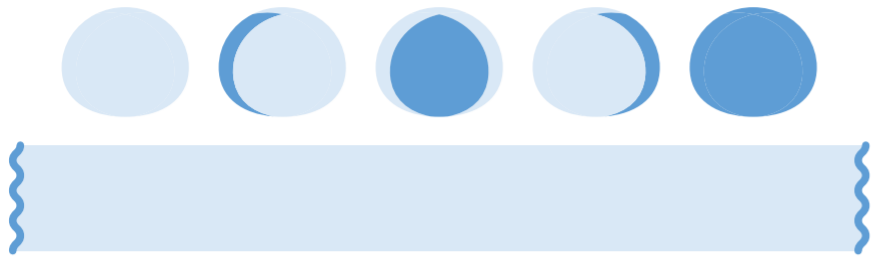




ボルレッチサンク 使い方

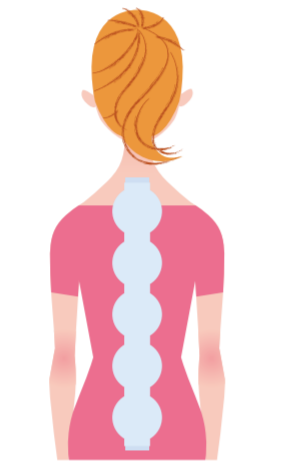
250g 250g 250g 250g 250g = 合計 1.25kg



●ボルレッチサンクは専用のカバーと 250gのボール 5 個でセットになっています。

●ボールをカバーの中に入れて使用します。ご自分の体力に合わせてボールの数を調節してください。

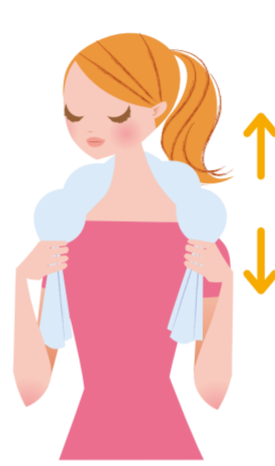
肩スッキリエクササイズ | 肩をスッキリさせるのに効果的なエクササイズをご紹介します。①~⑥の順番にしたがって行ってください。



1
ボルレッチサンクに背中を沿わせるようにゆっくりと仰向けに寝ます。身体を左右に動かして背中をほぐします。

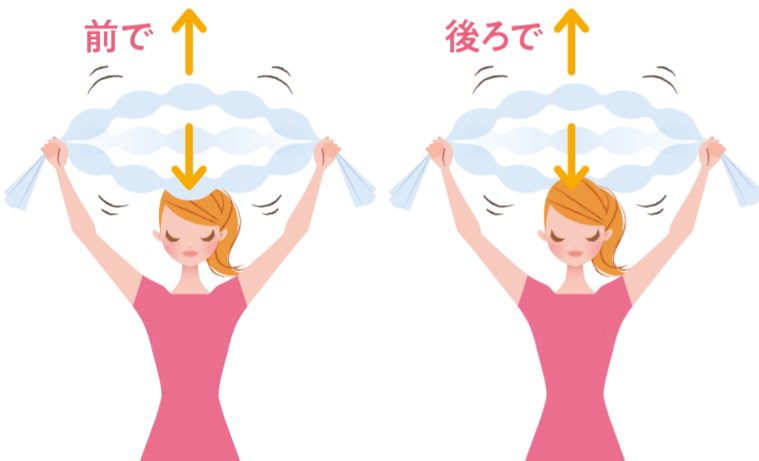
1 分間

背筋に沿うように



2
ボルレッチサンクを肩周りに巻くように持ち、上下に動かして肩をほぐします。

10 回



3
ボルレッチサンクを両手で広げて持ち、上下に揺らすように動かします。顔の前後両方で行います。

各 10 回

頭に当たらないように注意



4
ボルレッチサンクを両手で持ち、身体の前を左右に揺らすように動かします。

10 回

腰が曲がらないように



5
ボルレッチサンクを両手で持ち、身体の前を前後に揺らすように動かします。

10 回

腰が曲がらないように



6
ボルレッチサンクを両手で持ち、身体に引きつけるように真っ直ぐ引き上げます。腰が辛い場合は机などに手を置いて片手ずつ行います。

10 回

腰が曲がらないように

その他のエクササイズ



ボルレッチサンクを腰に巻いておくことで日常生活の中でトレーニングすることができます。



ボールが脇腹に当たるように位置を調節してください。

ボルレッチサンクを脇に当て、脇腹をほぐします。腕周りの動きに効果的です。