

フィットネス業界注目の話題、運動指導に関するハード＆ソフトの最新情報、知っているようで知らない業界知識を身につけて、プロのインストラクターとしての存在感をアピールしましょう！

今月のスポット

人体構造に基づき設計された波形リング 「ウェーブストレッチリング」

協力：NPO 法人日本ウェーブストレッチ協会

■■■■究極のセルフボディケア■■■■

ウェーブストレッチリング（WSR）は、伸びやかな姿勢作りのためのエクササイズ「ウェーブストレッチ」をより効果的に行うために、ボディアーチメイクアドバイザーの牧直弘氏が、スポーツ、ダンス、武道の経験と機能解剖学、運動力学など応用して開発したトレーニング機器です。

このユニークな形状は、人間の骨盤・肋骨・足底のさまざまなアーチをイメージして設計され、からだの各部位にフィットする設計なので、誰にでも簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれます。

Wアーチの特許形状が、今までにない筋肉の「ほぐし」を可能にし、さらに、インナーマッスルにより効果的なストレッチ



実技写真提供：フィットネスジャーナル

4時間の認定講習会で、ウェーブストレッチのベーシックの指導を開始することができます。

ちや筋トレにまで活用できる新セルフケア・ギア。この形状は、骨盤を上から見た形に等しく、第二の骨盤をからだの外に取り出し動くことにより肩甲骨から脊柱のスパイラルアーチの運動が生まれ、運動力学的にも優れています。

■■■■中高年からアスリートまで■■■■

WSRを使用したウェーブエクササイズは、中高齢者が椅子に座ったままでも手軽に行えるエクササイズとしてはもちろん、ゴルフ、野球、水泳、テニス、サッカーなどの練習前のウォーミングアップやクールダウン、パフォーマンス向上まで活用できます。このウェーブエクササイズは500種類を超え、誰でも自然に流れるような連動動作を生み出すことのできる、機能的なトレーニング方法です。

■■■■エクササイズ本が発売■■■■



『ウェーブストレッチエクササイズ』
発売日：12月20日 発売
著者：牧直弘
発行：BABジャパン
価格：1,400円（消費税込）
ページ数：160P



■仕様・価格■

- けやき製サイズM（男女兼用） ＊特許取得済
仕様：縦24cm、横中央部10cm、両脇13cm、高さ8cm、重量200g
材質：けやき（くり貫き製造）
価格：8,400円（消費税込）
- プラスチック製サイズM（男女兼用） ＊特許取得済
仕様：縦24cm、横中央部10cm、両脇13cm、高さ8cm、重量230g
材質：ポリプロピレン
価格：3,990円（消費税込）
色：4色（ホワイト、ピンク、ブルー、イエロー）

新刊本『ウェーブストレッチエクササイズ』を 3名様にプレゼント！

12月20日に発売された本『ウェーブストレッチエクササイズ』を3名の方にプレゼントします。ご希望の方はハガキに①氏名 ②JAF A会員番号 ③住所 ④指導歴 ⑤指導現場 ⑥電話番号 ⑦本誌の感想やリクエストをお書きの上、〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3天野ビル4階（社）日本フィットネス協会 広報出版部「1月号 WSR本 プレゼント係」と明記してお送りください。＊1月31日消印迄有効。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

<商品の問い合わせ先>

NPO 法人日本ウェーブストレッチ協会
（有限会社 MAKI スポーツ内）
e-mail：maki@maki-wavingstretch.com
http://www.maki-wavingstretch.com/
TEL：03（3227）3622 FAX：03（6423）8509