

ウェーブ・コンプレクション (圧迫) ストレッチ

リングを縦にして腰に乗り、少しずつ身体の力をぬいていく。リングの曲線が腰のカーブを引き出し、また凸面の2本のアーチが脊柱起立筋 (脊柱の両横の筋肉) を的確にほぐしてくれる。身体を軽く左右に揺らすと、リングがまるでゆりかごのように働き、リラックス効果抜群! 位置をずらしてあげば脊柱全体に使える



仰向けで ゆ〜らゆら

足裏を ゆるめる



足でリングを踏んで足裏を刺激。少しずつ前に移動して刺激するところを変えていき、足裏の機能を回復させる。また足指でリングを挟むエクササイズで、鈍くなっている感覚が取り戻せる

変幻自在の ストレッチ



ウェーブ・サポート・ストレッチ
手のひらを外にしてリングに差し込むことで肘の関節がロックされ、腕や肩の筋肉を効果的に伸ばすことができる。ウェーブストレッチでは伸ばしたところから身体を小さく揺することで全身に波を伝え、深層部まで効果的に刺激を与えることができる

ヨガの 補助具にも

こんなふうにはヨガやストレッチのポーズを助ける役割も。ほかにも包むように持つことで太極拳の腕の動作を安定させたり、アーチを利用してリンパツボのマッサージを行ったり (特につま先を使用するとリラックス効果が高い) …さまざまな局面で活躍してくれるスグレモノです



美しいからだは美しいアーチを描く! 「ウェーブストレッチ」

NEW! EXERCISE GUIDE



モデル/川上小百合 (ウェーブ認定インストラクター)

スパイラルエクササイズ



……使えば使うほど
しなやかさが増すギア

人間の身体は、約200の骨と650もの筋肉がなめらかなアーチを織りなし、連動することで最も美しい姿が実現します。例えば脊柱のS字カーブは美しい姿勢と動きに欠かせませんが、多くの人は何らかのゆがみを持ち、なめらかなアーチを失っているのです。

「ウェーブ (トータルコンディショニング) ストレッチ」は、身体の曲線「ボディアーチ」を取り戻し、人間本来のしなやかさを目覚めさせ、のびやかな姿勢を作ります。そして、人体構造に基づきアーチを引き出すよう設計されたのが、特許取得の「ウェーブストレッチリング」(右) です。「もともと武道の世界では円状の木製リングを使用して身体を磨くことが行われていました。私はこれを応用して、持つだけでなく引つ掛けたり、乗ったり、ゆりかごのように揺らしたり…あらゆる身体動作をサポートできるよう長年改良を重ねた末、この不思議な形状に行き着いたのです」(開

究極のセルフボディケアに ウェーブストレッチリング

長年の研究から開発された W アーチ形状が、あなたの身体にしなやかさを取り戻す、セルフケアに最適なリング。かわいらしいフォルムと、持ち運びや収納もしやすい大きさは、クラブのスタジオでの使用にも適しています。

- プラスチック製 (ホワイト/ピンク/ブルー/イエロー) 価格/3,990円
- 極上のけやき製 (右下) 価格/8,400円
- エクササイズを詳しく紹介したDVDもあります!

牧直弘さん

ボディアーチメイクアドバイザー。(有) MAKI スポーツ代表、日本ウェーブストレッチ協会代表、ウェーブストレッチリング発明者。スポーツやダンス、武道など20年以上の運動指導経験をもとに、ウェーブストレッチのメソッドを開発した。

60分 レッスン構成例

- フロアワーク 15分**
足踏み、背中や首のほぐし、そこからの呼吸 EX などリングのなめらかなアーチを利用してピンポイントで筋肉をほぐしていく。
- スタンディングワーク 30分**
リングを使って肩甲骨、股関節を中心にさまざまなウェーブストレッチメニューを行い、身体に運動性をつくる。よりアクティブに筋コンディショニングもできる。
- フロアワーク 15分**
最後に身体をほぐしながらクールダウン。

INFORMATION

- 4h 認定講習会…4/5、4/20、5/11、5/14 ※詳しくはお問い合わせください。
- 5月3～5日「フィットネスセッション」(東京YMCA 東陽町ウェルネスセンター)
- 6月18～20日「ヘルス&フィットネスジャパン」(東京ビックサイト) にて「ウェーブストレッチリング」を出展いたします! ぜひ会場でお試ください。
- 「FJ SHOP」でウェーブストレッチリングが購入可能! [www.rakuten.ne.jp/gold/fjshop]