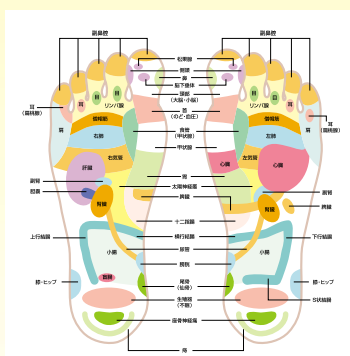


たった5分で左右のバランス調節が可能

快

**筋反射ストレッチ**  
(しなやかスイッチON)

足裏アーチのウェーブ刺激で足首・膝・腰・脊髄・肩・肩の腱・靭帯・筋膜へのダイレクトに刺激が伝わり、自力で左右の筋バランスを整えることができます。しなやかで弾力性のある筋肉を作りましょう。



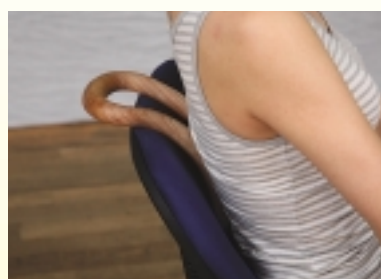
足底アーチ調節でウォーキング・ランニングフォームが変わります。

**ツボ・反射区マッサージ**

**WSリングを使ったセルフマッサージ**

「さする」「ほぐす」「のる」「ゆらぐ」の心地よい刺激で

- (1) 経路・経筋などのツボ刺激
- (2) リンパマッサージ
- (3) 手足の反射区のマッサージ

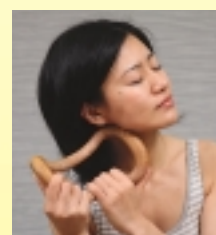


オフィス・車で

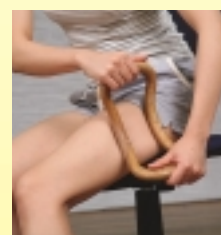
**期待できる効果**

- (1) 全身のリラックス
- (2) 心身のリフレッシュ
- (3) しなやか力アップ

癒



リンパマッサージに



お風呂で



ヨガの補助具

ストレッチ革命 しなやかボディアーチメイク  
**ウェーブストレッチ**

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)で人間本来の“しなやかな心と体”を覚めさせましょう

**ウェーブ・ストレッチエクササイズで**

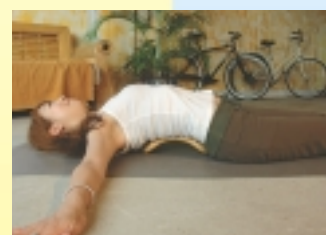
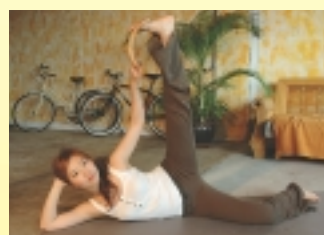
肩のインナーマッスル **や** 姿勢筋(脊柱起立筋)のインナーマッスル **を伸ばし**



**正しい 美しい 姿勢作り!**

ダブル(ふたつの)アーチの特許形状


- ① ツボ押し
- ② 身体調節
- ③ ストレッチ
- ④ トレーニング



Wコア・呼吸トレーニング



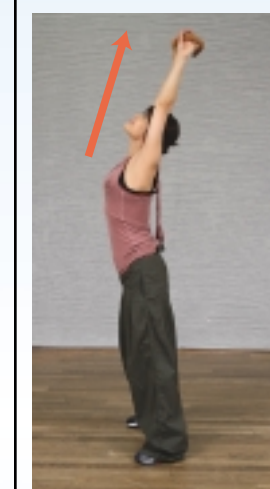
**牧 直弘さん**  
ボディアーチメイクアドバイザー、[有]MAU スポーツ代表、日本ウェーブストレッチ協会代表、ウェーブストレッチリング発明者。スポーツやダンス、武道など20年以上の運動指導経験をもとに、ウェーブストレッチのメソッドを開発した。




伸

**インナーマッスル 深層筋活性ストレッチ**

**ウェービングストレッチ**



凸面前でリングを持ち内側に捻りながら肘を伸ばす動作(回内ロック)することで伸筋がしっかり使えることにより、従来にはないストレッチ感覚が味わえます。さらに、そこからのウェーブ体の中をシェイクすることでインナーマッスル(深層筋)に効果的に働きかけます。



回内ロック(捻って肘伸ばし)



**WSリングを使った運動**

「伸ばす」「捻る」「差し込む」「ゆする」「引く」「押す」「振る」「はさむ」といったとてもシンプルな動きを組み合わせることにより、

- (1) ストレッチ(スタティク・ダイナミック・ウェービングストレッチ)
- (2) 筋力・筋持久力
- (3) 姿勢改善
- (4) バランス能力
- (5) 反射力の向上
- (6) 筋肉の調整力の向上/改善

柔軟

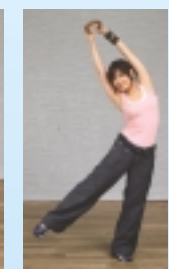
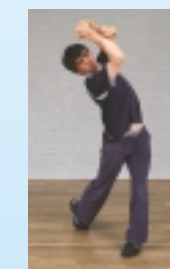
鍛

が期待でき、さらに有酸素運動と組み合わせる事により

- (1) 全身の引締め
- (2) 脂肪燃焼

の効果もあります。

**ゴルフ・野球・テニス・サッカー・水泳に スイング・スパイラル**



日本ストレッチライフ協会講習会