

ウェーブストレッチとは

「ゆらぎ」と「しなり」のウェービング・スキルで、

人間本来の美しく・機能的な姿勢（美アーチ姿勢）をメイクし

しなやかな心と体作りを目指しましょう！

東洋の気功・ヨガ・太極拳
「気・鍛練・呼吸法・身体調節法」

融合

西洋のトレーニング・スポーツ・ダンス
コンディショニング理論

3つのウェービング・スキル

ゆらぎ

スイング

リズムカルな振り子運動

①ダイナミックストレッチ

②腕・腰・足のスイング動作

揺れの中での中心感覚

シェイク

小さく素早い揺すり運動

①水平波：インナーシェイク

②垂直波：筋反射シェイク

深層筋活性化し身体調節
重心軸の意識を磨く

しなり

スパイラル

ひねり・うねり螺旋運動

①ボディアーチのしなり上がり運動動作

②キネマチック連鎖動作

背骨などの1つずつの動きを引き出し
スムーズで力強いしなりパワーメイク

3つのボディアーチメイクEX

アウターマッスル

<セルフボディケア>

ほぐす

<ストレッチ>

伸ばす

<コアトレーニング>

引き締める

インナーマッスルを活性化！

ウェーブフィードバックシステム



ウェーブストレッチリング(骨盤形状)のサポートで、ボディサークル(体の連動の輪)を作り

身体意識(脳と体)を目覚めさせる



セルフ
ボディケア

癒し
リフレッシュ

+

(美アーチ姿勢)
しなやかな
姿勢・動き

+

ダイエット・
シェイプアップ

ウェーブ・コンプレッションストレッチ

①Wアーチの突起刺激

筋肉のコリを自体重で
ゆすりほぐす(脊柱起立筋など)

+

ウェーブ連動ストレッチは
伸筋を意識させ、肩甲骨・股関節の可動域アップさせる。
さらに背骨と連動で、しなやかなボディアーチを引き出す

+

ウェーブ・パワーサークル
を作り、筋力トレーニング
+筋反射+有酸素運動



ダブル(ふたつの)アーチの特許形状



究極のセルフケアギア

しなやかボディアーチメイク

10.のる



1. ほぐしのサポートに

ダブルアーチの突起の刺激が、指圧・あんまの代用器として
筋肉のコリをほぐし、血行を良くして疲れをとります



2. 伸ばしのサポート

ストレッチ、ヨガの補助具として、もうひと伸ばし、
もうひと捻りで筋肉・関節の気持ち良く伸ばす



3. 引き締めサポート

コアトレーニング補助具として、トレーニングによりインナーマ
ッスルを活性化しシェイプアップ・ダイエットに効果的



しなやかな心と体作りを！