



カラダを変えていく。

AEROLIFE

2013年1月3日（木） 通販新聞

「くびれ」をつくる運動器具 膝立ち・ツイスト運動で鍛える

モダンロイヤル（本社・東京都台東区、市川誠社長）が1月末をめぐりに「くびれ」と「美尻」に対応したエクササイズ器具を発売する。膝立ちした状態で身体をひねることのでウエストやヒップの筋肉を鍛えることができるもの。膝立ちの姿勢を維持することで体幹部分も鍛えることができる。新商品「くびれツイスターQ2（キユキユツ）」（税込9900円）は、



負荷を調整するテンションゴムの装着も可能

「膝立ち運動」というこれまででない新発想のエクササイズ器具。膝が接触するフットプレートは、柔らかいクッションになっており、ツイスト運動の負荷を調整するテンションゴム（強・弱）を2本まで装着できる。重量は1・6kg。カラーはピンク。1日5分の運動プログラムなどを収録したDVDがつく。

「膝立ち」にこだわったのは、的確にお腹周りや尻周りの筋肉を鍛えるため。くびれをつくるに



「膝立ち」で行うことでの確にツイスト運動が行える

は、お腹前面の「腹直筋」や脇腹の「腹斜筋」を鍛える必要があるが、立ったままのツイスト運動では身体をひねる際に下半身と上半身が同じ動きになり、正確にツイスト運動を行うことができない。膝立ちすることで腰と上半身がねじったような動きになるという。

ヒップの運動は、両足を開閉するだけで行える。これを膝立ちで行うことで股関節と骨盤をつなぐヒップ周りの筋肉を効果的に鍛えることができる。フットプレートは20度の傾斜がついており、膝立ちでバランスを保とうとすることで自然と姿勢も良くなる。これにより、しっかりととしたツイスト運動が行え、体幹部分も鍛えられる。