



カラダを変えていく。

# AEROLIFE

## 2013年5月27日発売 (特集号) ダイエット完全ガイド

[完全ガイドシリーズ025] 男性も女性もラク〜にやせる大正解をプロが教えます! MONOQLO 特別編集

**ダイエット 完全ガイド** 広告一切なし! すべてがわかる 100%ムツクシリーズ 価格 **648円**

"巻くだけ"はウソ!  
"絶対やせる"最終結論

# ダイエット

**BESTランキング** プロ36人がガチンコ判定

# 50

浜田プリニーに見る有名ダイエットの真相!  
【年代別男女別】ダイエット用品の最強の組み合わせ!  
"骨盤は開かない"ダイエットのからくり暴露!  
たった190円で買えるダイエットノートを発見!

流行ダイエットがぶった斬り 辛口採点簿

シューズ選びからガジェット活用まで **ランニング for Beginners**

プロから見ると料理がド下手!? **タニタ 食堂** レシピ実食判定!

ベストと効き目なしが判明! **ダイエットサプリ**

EMSベルトからトマトダイエットetc... **ワースト** ダイエット発表!

あくまで個人の感想です! **[有名ダイエット] 大失敗** TBCエステ 調査!

効率的な王道アイテム

地雷は「EMS」と「内転筋」の人気2ジャンル

エアロライフ ターンステッパー

あらゆる箇所に 負荷がかけられる

効果★☆☆☆☆ 手軽さ★☆☆☆☆ 継続性★☆☆☆☆ 収納性★☆☆☆☆

「王道」フィットステッパーが正解

流行ものに地雷多数!

MONOQLO ダイエット完全ガイド **BESTBUY** ダイエット器具 ベストバイ

あらゆる箇所に 負荷がかけられる

# エアロライフ ターンステッパー

実勢価格 ● 1万5800円

ひねる動きで 効率UP

辛口採点簿	
効果	★★★★★
手軽さ	★★★★★
継続性	★★★★★
収納性	★★★★★

ひねりを加えるステップ運動で 全身を効率的にシェイプアップ

踏み込むと同時に腰をひねる「ステップ+ひねり運動」でおなか周りにしっかり負荷が。高い効果が期待できそう。前後の乗り方を変えると使う筋肉が変わり下半身全体だけでなくヒップや背中までの刺激が可能! 連続60分間の使用OKなので有酸素運動に効果的。

ステップ運動にひねりが加わり、お腹周りもエクササイズ