

Waist Twister

ウエストツイスター 体幹筋トレーニング

ツイスト運動・ゆらゆら運動



トレーニングに

「体幹トレーニング」や「トレーニング後のクールダウン」に「インナーマッスルを鍛える運動」に最適です。

腰が楽に

「腰部のストレッチ」や「骨盤運動」をご家庭で。オフィスで。場所を選びません。しかも電源不要です。

注意

- 初めてお使いになるときは、机などを支えにしてゆっくり静かに座ってください。使いはじめは「基礎編」からお試してください。慣れてきましたら「応用編」でお試してください。
- 使用時は、凸凹のない安定した座面または平らな面に置いてご使用ください。椅子の上などでご使用される場合、普通の椅子よりもやや低い椅子をご使用ください。バランスを崩し、転倒するなどの恐れがあります。
- 天板と底板の間に、指などを挟まないようにご注意ください。
- 後への傾斜に不安を感じる方は、背もたれ椅子等をご使用ください。座った時にお尻が痛く感じる方は、座布団などを挟むなどしてください。
- 踏み台として使用しないでください。重大な事故の恐れがあります。
- 乳幼児の手が届かない場所に保管してください。
- 本製品は「腹横筋・多裂筋・大腰筋」等を鍛える効果があります。ただし、腰痛を治療するものではありません。
- ご使用中、腰部に痛みなど違和感がある場合は直ちに使用を中止してください。また、腰痛をはじめ疾病を抱えて現在治療中の方は、医師にご相談ください。
- 汚れた場合は、中性洗剤で洗浄してください。塩素系洗剤、研磨剤入り洗剤は使用しないでください。傷がついたり劣化の恐れがあります。
- 直射日光が当たる場所や、暖房機器のそばなど火気、高温になる場所には放置しないでください。
- 包装用の袋は直ちに破って破棄してください。子どもが窒息する等思わぬ事故の原因となります。
- 最大使用可能な体重は100kgです。
- 製品に異常が発生した場合は、使用を直ちに中止してください。思わぬ事故の原因となります。

ウエストツイスター 型番GF-134 13,800円(税込)

- 製品サイズ：直径約250mm×高さ95mm ■重量：約1.98kg ■カラー：ピンク ■JANコード：4582362230142 ■最大傾斜：約15度
- 最大耐荷重：100kg(座位時) ■素材：表皮/ポリウレタン 中身/スプリング=クローム&バナジウム合金、ウレタンクッション
- 付属品：取扱説明書、レッスンDVD ■原産国：中国

保証について：保証期間はご購入後1年間です。製品に関するお問い合わせのために、付属の取扱説明書とお買い上げのレシート(領収書など)を大切に保管してください。

製造元：株式会社ペアサポート

住所：〒350-1142 埼玉県川越市藤間980-3 Tel:049-238-7721 Fax:049-238-7724

製作協力：首都大学東京 産学公連携センター 実用新案登録 第3159092号

販売元：コンビウェルネス株式会社

〒140-0002 東京都品川区東品川 4-10-1 TEL. 03-5772-0300 FAX. 03-5460-1804

ウエストツイスターの特徴

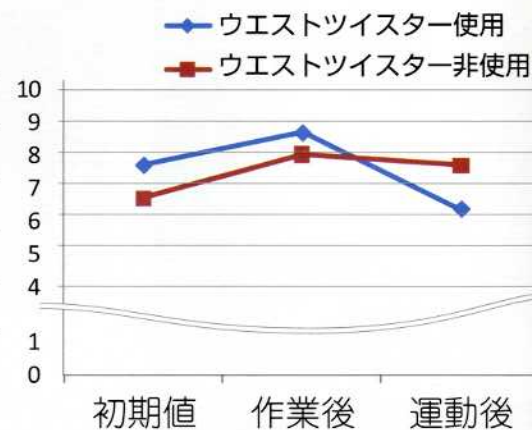
- ◆いつでも どこでも テレビを見ながら デスクワークをしながら 座るだけで体幹筋を鍛える運動ができます。
- ◆汗をかかない程度の運動だから、息も乱れず 会話もできます。老若男女問わずどなたでも気軽におこなうことができます。
- ◆インナーマッスルを鍛え有酸素運動の効果が得られます。
- ◆転倒防止の訓練になります。
- ◆電源を使わないので、場所を選びません。

◆インナーマッスルの変化

	pre		post	
	ave(msec)	sd	ave(msec)	sd
インナーマッスル TrA (腹横筋)	33.69	1.45	43.33	5.38
MF (多裂筋)	35.21	1.94	38.64	3.42
アウターマッスル RA (腹直筋)	33.07	6.09	32.34	6.56

◆腰筋硬度の変化

		初期値	作業後	運動後
		ウエストツイスター使用	平均値 (相対値)	7.67
	標準偏差	1.16	1.16	2.52
ウエストツイスター非使用	平均値 (相対値)	6.67	8.0	7.67
	標準偏差	0.58	0.0	0.58



座った運動



ウエストツイスターのつかい方

ウエストツイスターは、寝そべり・座位・立ってなどいろいろな姿勢でカラダの各部の運動ができます。工夫次第でさらに多くの運動が可能です。詳しい使いかたは、同梱のレッスンDVDをご覧ください。

寝そべり運動

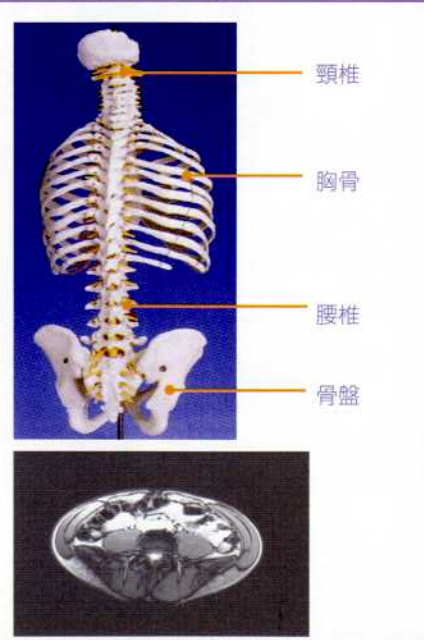


考案者から

「ウエストツイスターは腰を楽にする効果はありますが、治療するものではありません。しかし、インナーマッスル(深部筋)に効果がある事はMRIで検証しています。座面の寸法は、座骨結節が脊柱の中心に載るように、傾斜角度は身体の傾きを戻せるよう人間工学に基づいて設計しています。いつでもどこでも利用できるよう電源不要です。ウエストツイスターでエクササイズ中は汗もかかず、息も乱れず、会話もできるので、どなたにもいろいろなポーズで応用できると思います。」



考案者
公立大学法人首都大学東京健康福祉学部 理学療法学科
工学博士 教授 新田 収



実用新案登録 第3159092号