

全身の“ゆがみ”とり&美肌バイブル

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

Health

1冊丸ごと大特

全身の
ゆがみを
とる!

2009 **10**
特別定価
590円



完全保存版

美肌バイブル

美白法から、毛穴、ニキビ、シミ、シワの最新対策までを満載!

香里奈が語る
しなやかボディ
の作り方

ラクラク脂肪が
燃えると、医学が証明
5分ウオーク

★新法則発見★
食べてヤせる!
伊達式ダイエット

下腹も凹む! デスクワークの凝りが解消

オフィスで1分

「整体ストレッチ」

足が疲れな、外反母趾、タコも解消

足裏ゆがみに「タオル綱引き」

あごゆがみがとれ、表情美人に!

かむトレ&かむレシピ

足裏、背中、あごから

セルフ整体

全身の “ゆがみ”をとる!

肩凝り、腰痛、下腹ぽっこり、
巻き爪、タコ、外反母趾、
つら〜い頭痛もスッキリ解消!

ウェブでも情報発信中
nh.nikkeibp.co.jp
wol.nikkeibp.co.jp ←9月8日スター

骨盤まわりの徹底ストレッチ

ベルトで骨盤を締めながら、股関節まわりをストレッチ

筋肉をほぐしながら筋肉やじん帯の硬さをチェック。ベルトは強く巻くほど効果が出るという。腰が安定して楽。



縮んだ筋肉を伸ばしましょう

姿勢チェック *Check!*

左右バランスを見てからベルトを着ける

きつく巻いてください



ベルトを着ける前に、真っすぐ立って背中をチェック。ベルトは、短時間の使用の場合はきつく巻いた方が効果的だという。

骨盤美容整体が効くわけ

スポーツトレーナーの山本利幸さんが開発した骨盤ベルトで骨盤を締めながらストレッチをすることで、関節まわりが正しく動くようになり、ゆがみも取れて位置も整う。



こんなに伸ばしたことはない!

肩甲骨まわりもほぐす

肩甲骨を押さえられ、動かしたことなく腕を大きく回す。「ここまで動きますよ!」と三井さん。

結果は…?

1回でヒップがサイズダウン!

87.5cm ← 89.5cm

2cm減!

施術後、一番効果が出るのがお尻まわりという。ベルトを外したあと、思わずずっと自分のお尻を触っちゃいました!

右利きの人は、右肩が下がり、骨盤の右側が上がり、後ろから見て背骨がCの形に曲がることが多いという。私もそのタイプ。まず、骨盤ベルトをきつめに巻く。腰が安定して楽チン! 施術は、骨盤をユサユサ揺らし、股関節まわりを普段あまり動かさない方向へもグリグリ。前ももをグイッと伸ばされ、思わず「ひー!」と声が出る場面も。施術後に立ち上がると、体が軽い! 続ければゆがみがとれて、背骨もCからIに変わるかも!?

報告/氏家裕子(ライター)

ここに効く



1回で
ヒップ2cm減!
骨盤まわりが
ほぐれる

骨盤美容整体

35分 5250円

こんな不調に効く

腰のたるさ

むくみ

ダイエット

便秘

山本式整体 Refresh エステワールド銀座店

住所 東京都中央区銀座6丁目10-1
松坂屋銀座店7階
エステワールド銀座店内

TEL 03-3571-8691

URL <http://www.refresh-group.co.jp/>

コース料金 骨盤ベルト費用による骨盤美容整体(35分、5250円)。系列店舗では骨盤センターバランス調整(30分、4200円)が受けられる。



施術してくれたのは
三井健太郎さん

東京エリアマネージャー兼技術指導室室長として、他店のスタッフへの技術指導を行っている。「骨盤ベルトは腰痛予防や、運動をスムーズにさせる効果があります」。