



簡単 おうちで トレーニング!

新型コロナウイルスの感染拡大により、外出自粛が続いています。フィットネスクラブや体操教室、介護予防教室等もほぼ休止の状態です。高齢者の運動、交流の機会の減少により、徐々に体力の低下や認知症の発症等、大きな社会問題となりつつあります。
Takada Bedでは、自宅で簡単にできる『うちトレ!』をご紹介します。ステイホームで少し体重が気になるあなたも、ぜひ挑戦してください!

うちトレ! 01

骨盤うちトレで姿勢改善

テレビを観ながら…、読書をしながら…。
気軽に空いた時間で簡単おうちトレーニング!

トレーニング方法



1
両足太もの内側で
骨盤トレピローを
挟み込みながら
直立状態を維持
してください。

姿勢を
真っ直ぐに

2

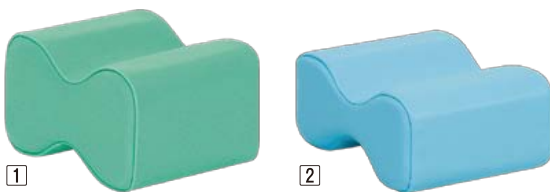
一日10~20分程度を
目安に20日間以上続けると
効果が表れます。

期待できる効果

- ★腰に負担をかけずに姿勢を良くします。
- ★腹筋、内転筋、腰が鍛えられ骨盤が整います。
- ★悩みの多いぽっこりお腹や尿漏れを予防します。

●最初は骨盤トレピロー(通常タイプ)からご使用いただき、慣れてきたら薄型タイプへ移行していくのが理想です。

使用するピロー



- ① 品番: UT-901 製品名:骨盤トレピロー(通常タイプ)
定価 ¥6,000(税別)
幅:26cm 奥行:20cm 高さ:8/15cm 重量:約0.4kg
- ② 品番: UT-902 製品名:骨盤トレピロー(薄型タイプ)
定価 ¥6,000(税別)
幅:26cm 奥行:20cm 高さ:5/12cm 重量:約0.3kg

▼オリジナルレザー18色よりお好みのカラーをお選びいただけます。[ビニルレザー:耐アルコール・耐次亜塩素酸・抗菌・防汚・難燃・RoHS対応]

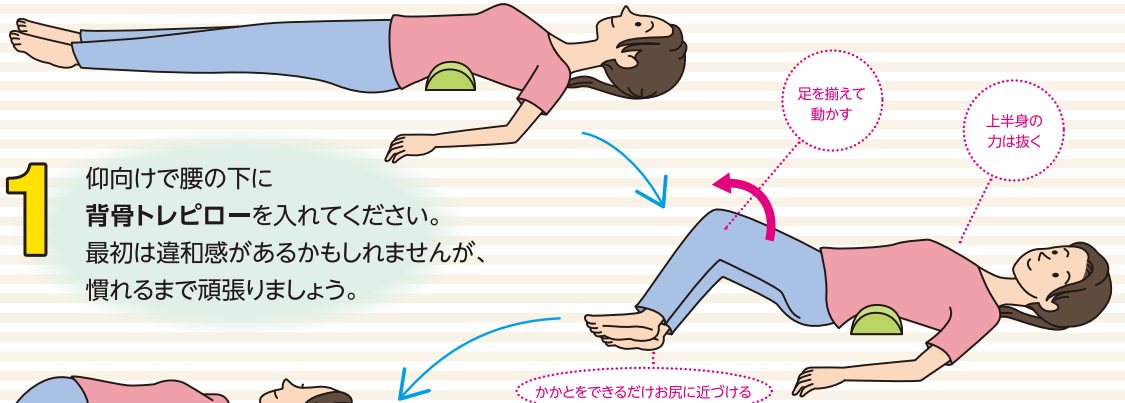


背骨うちトレで腰痛改善

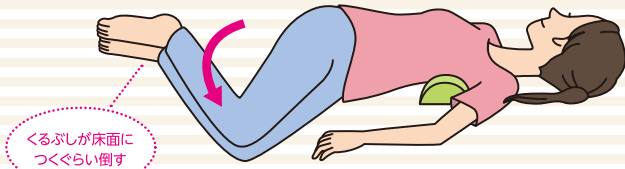
一日3セットを目標に元気な体を取り戻しましょう!

トレーニング方法

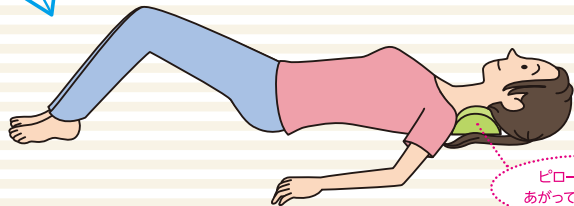
1 仰向けで腰の下に背骨トレピローを入れてください。最初は違和感があるかもしれませんが、慣れるまで頑張りましょう。



2 膝を立てて両手は腰から離れたところでリラックスしてください。**両膝を左右に動かして**、くるぶしが床面につくぐらい倒してください。



3 左右に両膝を倒すことで背骨トレピローが自然に頭側へ上がってきます。(自分が下へずれることでピローが上へ上がります)**頭にまで上がって抜けるまでが1セット**です。



期待できる効果

- ★背骨を正しくトレーニングして腰痛を楽にします。
- ★筋肉刺激で腰痛予防と綺麗な姿勢を取り戻しましょう。

- 背骨トレピローが頭側に上がらない場合は、両膝の左右の動く範囲が小さいことが考えられます。
- 無理せず一日1セットからでも続け、最終的に3セットを目指して頑張りましょう。
- 最初は背骨トレピロー(ソフトタイプ)からご使用いただき、慣れてきたらハードタイプへ移行していくのが理想です。

使用するピロー



- ① 品番: UT-903 製品名:背骨トレピロー(ソフトタイプ)
定価 ¥4,800(税別)
幅:50cm 奥行:13cm 高さ:6cm 重量:約0.3kg
- ② 品番: UT-904 製品名:背骨トレピロー(ハードタイプ)
定価 ¥4,800(税別)
幅:50cm 奥行:13cm 高さ:6cm 重量:約0.4kg

こちらの商品もあわせてご購入ください



TB-1294 ヨガマット 定価 ¥3,700(税別)
幅:60cm 長さ:172cm 厚み:0.6cm

▼オリジナルレザー18色よりお好みのカラーをお選びいただけます。[ピニルレザー:耐アルコール・耐次亜塩素酸・抗菌・防汚・難燃・RoHS対応]



■ お問い合わせ、お申し込みはこちらの取扱店まで