

最先端の体幹トレーニング「サーフエクササイズ」

Surf Exercise

サーフエクササイズとは
新たなスタイルの体幹エクササイズ



サーフボードの下にバランスボールがついている専用機器を用いて行う新たなスタイルの体幹エクササイズ。

海面のような不安定な環境でバランスをとることで、全身を連動させながら日常生活の動きと近い状態で体幹を鍛えることができます。

その為、体幹だけを鍛えるトレーニングよりも、動きの中で日常の動作に必要な体幹が鍛えられ、より高い効果を得ることができます。

「パドル」「ドルフィンスルー」「プッシュアップ」「テイクオフ」といったサーフィンの動きに加えて体幹を強化できるエクササイズを組み合わせることで開発されました。



EFFECT

体幹を鍛えることでの3大効果



1. ダイエット (代謝 UP、脂肪燃焼)

サーフエクササイズは有酸素運動ですので脂肪燃焼が円滑に行われます。

単調な動きではないため、バランス感覚がとても難しく、パラエティに富んだ様々な種類のトレーニングで、あっという間に時間が過ぎ、気づけば汗をびっしょりかくことでしょう。

こうして全身の筋肉も鍛えられ、筋量がアップすることにより基礎代謝もアップします。

急激なダイエットで一時的に痩せるのではなく、定期的にエクササイズを行い継続することで太りにくい体質を手に入れましょう。

2. 姿勢改善

正しい姿勢にするためには、背骨と骨盤周囲のインナーマッスルを意識しながら、エクササイズする必要があります。

こうして猫背や反り腰といったマルアライメント（不良姿勢）を改善します。

猫背は老けて見え、反り腰は知性が低く感じられます。

女性として美しく知的で若々しくあるためにはまず美しい姿勢であることが一番大切なのです。

3. ボディーメイク (お腹、背中周りの引締め)

引き締まったラインの美しい身体はとても女性として魅力的です。

特に気になる下腹・内もも・二の腕をシェイプするための豊富なトレーニングメニューで飽きることなくボディメイクができます。

引き締めたい部位だけをトレーニングするのではなく、自然な動きに合わせて引き締まった美しい所作の女性を目指しましょう。