

FITT CURVE

フィットカーブエクササイズガイド

疲れたら、ちょっとひと休みタイム

身体をほぐすストレッチで全身リラックス!エクササイズの最後に取り入れて、固まった筋肉をほぐしましょう。気が向いたらいつでもゴロゴロしてOK!

1セット20秒



- ①本体を裏返して、▶マークに座る。
- ②本体のカーブにあわせて、ゆっくり上半身を倒す。
- ③背中を反らした状態で両手を上げて背中を伸ばす。

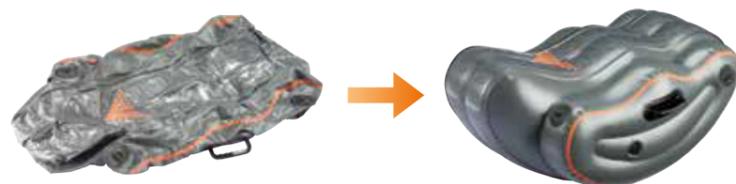
POINT 気持ち良く腰を伸ばしましょう。

【ご案内】

電動空気入れを使用すると快適に本体を膨らませることが出来ます。仕上げに手動の空気入れで、取扱説明書に記載している目安まで膨らませてからご使用ください。

エクササイズを始める前に

- ・使用前に必ず取扱説明書を読み、注意事項をお守りください。
- ・空気の入れ方については、取扱説明書P6～P8をご覧ください。



注意 空気を必要以上に入れない。穴あき、破損の原因になります。

FITT CURVE

フィットカーブエクササイズガイド

フィットカーブの効果的なエクササイズをご紹介します。お気に入りのエクササイズを見つけ、楽しくエクササイズして効果を実感しましょう!



基本のエクササイズ

01 ゆらゆらキープエクササイズ ゆらゆら10回+キープ30秒～

- ①本体表面の▶マークに背筋を伸ばして座る。座面のコブに腰をフィットさせて、お腹がプルプルする角度(お腹に力が入る状態)にする。



- ②息を吸いながら3秒かけてゆっくり上半身を後ろに倒す。

POINT 上半身を倒すとき、肩甲骨・首が本体につかないようにしましょう。



- ③息を吐きながら3秒かけてゆっくり上半身を1の位置まで戻す。

POINT 上半身を起こすとき、座面のコブから腰が離れないようにしましょう。



- ④1～3を10回行った後、1の状態を30秒キープ。慣れてきたら10秒ずつ時間を延ばす。



POINT お腹がプルプルする角度を見つけましょう。「ちょっとキツイ」と感じる後傾姿勢で呼吸を繰り返しながらエクササイズすると効果的です。

応用編エクササイズ

ポッコリお腹解消を目指したい

02 反り返りクランチ

1セット10回



- ① 本体を裏返して、▶マークに座る。
- ② 息を吸いながら3秒かけてゆっくり上半身を後ろに倒す。本体のカーブにあわせて背中を反らす。
- ③ 息を吐きながら、3秒かけてゆっくり上半身を起こす。

POINT 両肩が本体につくまで上半身を倒しましょう。

03 プランク

1セットキープ30秒



- ① 本体を裏返して、横向きに置く。
- ② 本体の中心部分に両肘を垂直に置く。
- ③ 両膝を伸ばし、肘とつま先で体を支え、体を一直線にキープ。

POINT 肘は肩の真下に来るようにし、バランスをうまく保ちましょう。

04 サイドクランチ

1セット左右各10回



- ① 本体を裏返して、▶マークに横向きに座る。膝を少し曲げ、身体を安定させる。
- ② 息を吐きながら3秒かけてゆっくり上半身を起こす。
- ③ 息を吸いながら3秒かけてゆっくり上半身を倒す。

POINT 骨盤は本体につけたまま、浮かさないようにしましょう。

美しい後ろ姿を目指したい

05 スーパーマン

1セット10回



- ① 本体を裏返して、▶マークに骨盤をのせ、つま先を床につけたまま両手を前に伸ばす。
- ② 息を吐きながら3秒かけて両肘を曲げ、上半身を起こす。
- ③ 息を吸いながら3秒かけてゆっくり前に両手を伸ばし、上半身を戻す。

POINT 背筋を意識しながら無理のない程度に背中を持ち上げましょう。

下半身の筋力強化を目指したい

06 サイドレッグレイズ

1セット左右各10回



- ① 本体を裏返して、▶マークに横向きに座る。両手を本体につけ上半身を安定させる。
- ② 息を吐きながら3秒かけてゆっくり脚を上げる。
- ③ 息を吸いながら3秒かけてゆっくり脚を下げる。

POINT 膝を伸ばしたまま、上がるところまで足を持ち上げましょう。

07 レッグエクステンション

1セット左右各10回



- ① 本体を裏返して、▶マークに座る。両手を本体にのせ、背筋を伸ばし安定させる。
- ② 息を吐きながら3秒かけてゆっくり脚を上げる。
- ③ 息を吸いながら3秒かけてゆっくり脚を下げる。

POINT 上げた膝はまっすぐ伸ばしましょう。

美しいヒップを目指したい

08 ヒップリフト

1セット10回



- ① 本体を裏返して、▶マークに背中をのせます。
- ② 息を吐きながら3秒かけてゆっくりお尻を上げる。
- ③ 息を吸いながら3秒かけてゆっくりお尻を下げる。

POINT 太ももから上半身が一直線になるよう意識しましょう。

より効率的にエクササイズしたい

09 ローイング

1セット5~10分



- ① 本体表面の▶マークに座り、座面のコブに腰をフィットさせて、両脚を地面にしっかりとつける。
- ② 両手を前に伸ばして、後ろに体重をかけて上半身を倒す。
- ③ ボートを漕ぐイメージで、両肘を引きながら1秒で上半身を起こす。
- ④ 両手を前に伸ばしながら1秒で上半身を倒す。

POINT 底面のカーブを利用して大きく揺らしながら行いましょう。

ゴールドジムトレーナー監修 1か月間チャレンジプログラム

