



脇を中心に全身を伸ばす 穴掘り動作「シャベリング」

しゃがんで立つという動作に、ViPRを持って体をねじる動きを加えると、上下、左右、回転と全方向に。「ViPRのおかげでリズムカルに自然に動くことができました」(綾城さん)



SPORTS NEW WAVE

樹脂性の専用ツールを用いて
立体的に動ける体をつくる

ViPR

所要時間: 50分

必要なもの: 動きやすい服装

期待できる効果: 筋力強化、バランス感覚、脂肪燃焼



動きの「準備運動」で 全身の伸びを実感

ViPRトレーニングのポイント「股関節から動かす、背骨を長く保つ、肩甲骨を動かす」を実践する動き。斜めに伸ばすと肩甲骨がぐっと動き、おしりの筋肉にもピリピリと効いてきます。



6kgも
楽に持てる!



ViPRの持ち位置を変えれば負荷も変わる

ViPRの重さは、紫4kg、赤6kg、青8kg、黒10kg。ただし持ち方によって負荷が変わります。片方のひざを前に出すサイドランチ(上下)は、ViPRの端を持てば負荷が高くなり、股関節の伸びもより深く。肩甲骨を動かすときは、ViPRの反動を利用すれば楽に回せます。

筋膜のよじれを解消して
姿勢も関節もスムーズに

日常の動きは手を上げたり、体をねじったりと立体的なのに、トレーニングではランニングやスクワットのように一方方向を鍛えるものが多い傾向が。こうしたトレーニングに対し、ViPRの特長は全身運動が効率的に行なえること。特定の部位に負荷をかけるのではなく、立体的に動く体をつくるツールなのです。

「ストックキングがよじれていると動きにくいですよ。筋膜も同じ。1カ所によじれると体が動きにくくなります。よじれをとれば、代謝も改善され、姿勢もよくなります」(ダンデライオンジムネイジウム代表・田野耕平さん)

全身運動で筋膜のよじれを伸ばせば日常生活もぐんとラクに。どの年代の人でもOK。効率的に体を鍛えたい人にオススメです。

FYTTE 読者の 感想レポート

有酸素運動、筋トレ、 ストレッチの一石三鳥

「股関節が固くて動きづかったのですが、ViPRが支えとなって深く屈めるようになりました。有酸素運動、筋トレ、ストレッチになり、さらに体が動けるようになるのはうれしいですね。体験前よりも体が伸びてすっきり。地面を押してまっすぐ立てているような気がします」



右 ViPRナショナルトレーナー
田野耕平さん
左 綾城和美さん(42歳・ライター)

ViPRを体験したのは…

ダンデライオンジムネイジウム

機能的に、効率よく動ける体をつくる「ファンクショナルトレーニング」を取り入れ、どんなスポーツ、リハビリ、年代にも対応。全身運動としてViPRを使ったトレーニングも人気。グループトレーニング、パーソナルトレーニングあり。入会金20000円、月会費7000円より。
<http://maskdenota.jp/>

住所: 神奈川県川崎市多摩区枳形3-1-5 グレイス向ヶ丘104
☎044-281-8500

