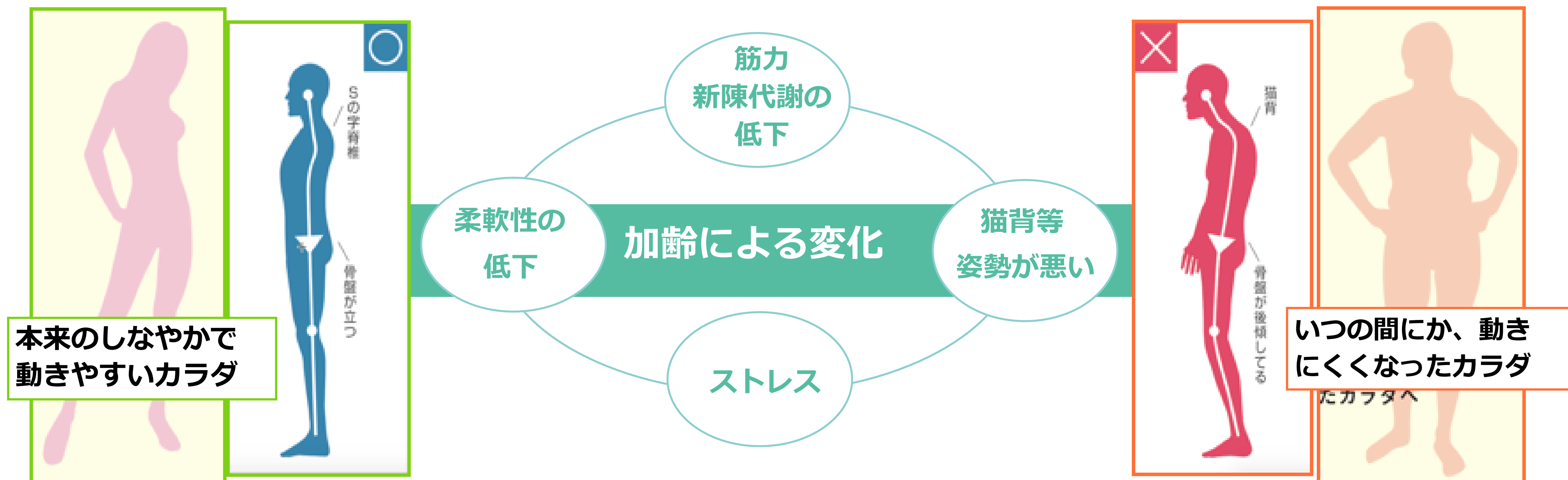


「鍛える」前に「整える」という発想！

20代前半は、誰もが「生まれたての柔らかい筋肉で覆われた 動きやすいカラダ」を持っていました。ところが年齢を重ねていくと、筋肉は凝り固まり、代謝も落ち、姿勢は悪くなり、過度のストレスからカラダはどんどん退化してしまいます。



本質的なアンチエイジングを目的とした
本来あるべきしなやかで動きやすいカラダへ

今までのトレーニングと



動的ストレッチマシンの違い

今までのトレーニング

1. 姿勢を正す
2. 重たい物を持ち上げて 押したり引っ張ったりする
3. 歯を食いしばってつらくても頑張る
4. 筋肉中の糖質が燃焼

鍛える！



NOWVIETA動的ストレッチマシン

1. 楽な姿勢で
2. 力を抜きマシンの 揺れる動きに身を任せる
3. 頑張らないので会話も出来る運動強度
4. 脂肪が燃焼（ダイエット効果あり！）

整える！

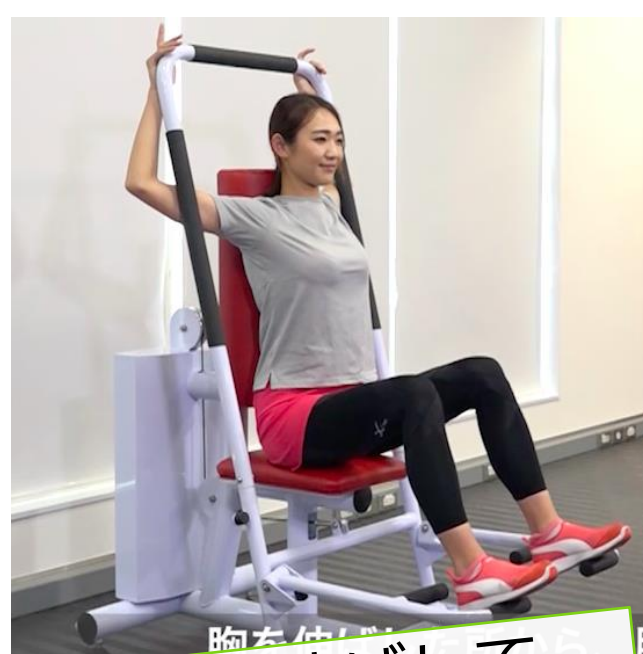
ストレス！

しなかやかなカラダに！

新発想の
動的ストレッチマシン

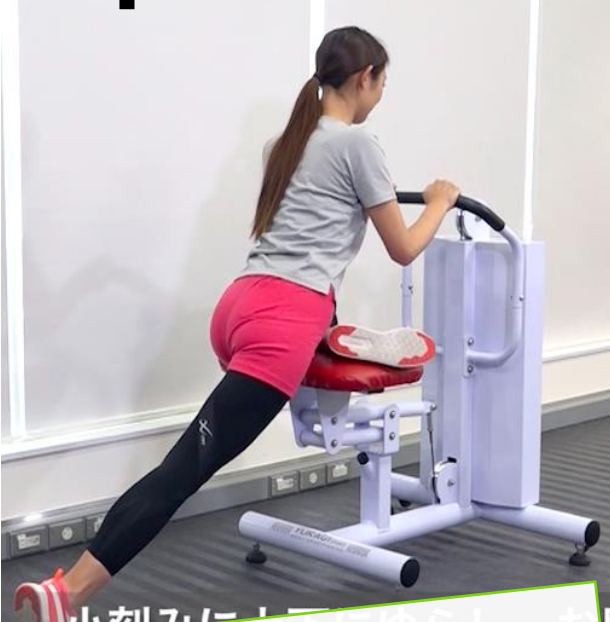
どの年代の方にも効果があります！まずはご体験ください。

■Chest



胸の筋肉を伸ばして 美しい姿勢を目指す！

■Hip



転倒防止 & ヒップアップ！

■Shoulder



肩甲骨の柔軟性アップ 肩こりの症状緩和に！

■Adductor



内転筋・腸腰筋を 緩めて腰痛緩和に！

■Twister



自由に動かし 凝り固まった筋肉や 関節を柔軟に！

ツイスターの効果

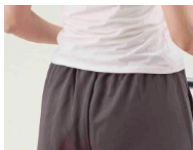
自由に乘って自由にゆっくり動かすことで
体幹に刺激が入り、凝り固まった筋肉や
関節を柔軟にすることができます！

- ・体幹バランスの向上
- ・猫背など姿勢崩れの改善
- ・骨盤の歪みの矯正
- ・ダイエットやシェイプアップ効果
などの効果が期待できます。

ツイスターで、動きやすい
しなやかな身体を手に入れましょう！

効果が得られる部位

腰



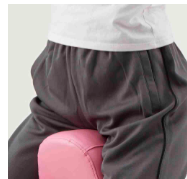
背中



肩甲骨



股関節



ツイスターを使用したストレッチ例

ご自分の体力に合わせ、ゆっくり動かせる範囲で自由に動かしましょう。
下記の手順をご参考に！ ポイントは『気持ちよく』伸ばすこと！



① グリップを両手で握る



② サドルにゆっくり座る



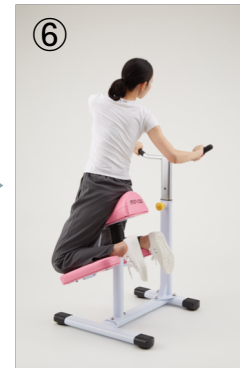
③ ステップに膝から下
両脚をセット



④ カラダを前に
お腹周りのストレッチ



⑤ 後ろに！
背・腰回りのストレッチ



⑥ 左右にひねって



⑦ 伸ばせないところを
探して、気持ちよく！



⑧ ゆっくりと
気持ち良くストレッチ

＜注意＞手を離して動かすことは危険です、必ずグリップを握って下さい。

終了するときは
①②③逆の順で
ゆっくりと
おきましょう



■Shoulder ショルダー

Stretch Quality
NOWVIETA™

肩・肩甲骨周りの動的ストレッチ

効果 肩周辺の柔軟性UP、肩こりの症状緩和に！

スタートの前に

マシンBOX上部のピンで負荷調節

ピンを入れると負荷がかかりストレッチ感が増します。

負荷調整の目安・男性: 1本か2本・女性: 無しか1本 ※無理はしないで下さい！



スタート！

①セミサークルに手を載せ、指先を外側に向け肘を伸ばしたまま肩の上下運動を行います！



※ドリフの「髭ダンス」回数は20～30回！



→
←
肩の上げ下げ



②①の手の位置で肘を伸ばしたまま座ります外側に向いていた指先を正面に向け



その後、肩の力を抜き、肘を曲げリラックス！上にゆっくり上がる所まで上げて行きましょう。



→
肘が上がる所まで



③肘が上がる所（無理しないで気持ちいい所）まで上がった

さらに力を抜きながら



指先を内側に手首を回すと→肘が自然と上に！

次は、内側の手首を正面に戻すと肘が下に！



↑
↓
肘の上下と手首の



④終了時は

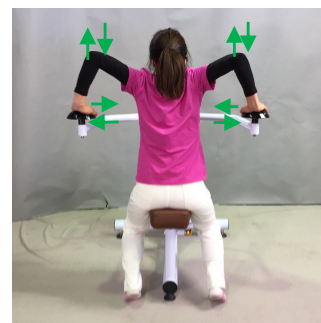
座って手を伸ばした状態から

ゆっくりと立ち上がり

肘を曲げてバーが止まる位置で手を離して終了



肩甲骨まわりを細かくゆらし
徐々にゆるめていきましょう



注意事項

- ・ 1つのポジションの回数は20～30回！・使用中のパネの調整はNG
- ・ 気持ちいい負荷で行いましょう

■ Chest チェスト

Stretch Quality
NOWVIETA™

胸・肩・肩甲骨周りの動的ストレッチ

効果 胸の筋肉を伸ばして美しい姿勢を目指しましょう



スタートの前に

マシンBOX上部のピンで負荷調節

ピンを入れると負荷がかかりストレッチ感が増します。

負荷調整の目安・男性: 1本か2本・女性: 無しか1本 ※無理はしないで下さい！



スタート！

- ① フットバーに両足を載せてゆっくり踏込み
まずは脚だけ、小刻みに動かす練習をしましょう！
※この脚の動きが、胸回りの気持ちいい！
動的ストレッチの鍵となります！



- ② 両腕をバーにつけ、腕は力を入れずリラックスした状態で、ゆっくり脚の力を抜いていくことで、バーの戻りで両腕が後ろへ引っ張られ、
胸が一番気持ち良く伸びる場所で脚を止めます。



← 正面
→ 横



場所
で脚を止めます
胸が気持ち良く伸びる



- ③ 胸が一番気持ち良く伸びた場所で、フットバーの脚を小刻みにゆらし、胸や肩周りが気持ち良〜くストレッチできればOK！
※回数は20〜30回！

- ④ 腕のポジションは全部で3つ。
無理なく、気持ちの良い所まで伸ばしてから
脚を小刻みにゆらしてストレッチしましょう！



← 正面
→ 横



脚を小刻みにゆらし
胸や肩周りが気持ち良〜く
ストレッチできればOK！



- ⑤ 終了時は
両手は膝の上、脚をゆっくり戻し
バーが止まる位置まで脚をはずさないでください。

注意事項

- ・ 1つのポジションの回数は20〜30回！ ・ 使用中のバネの調整はNG
- ・ 気持ちいい負荷で行いましょう ・ 動作中は、脚はバーから離さないで下さい。

■ Adductor アダクター

Stretch Quality
NOWVIETA™



股関節周りの動的ストレッチ

効果 内転筋・腸腰筋を伸ばして腰痛緩和に！

スタートの前に

マシンBOX上部のピンで負荷調節

ピンを入れると負荷がかかりストレッチ感が増します。

負荷調整の目安・男性: 1本・女性: 無しから ※無理はしないで下さい！



スタート！

①シート下のピンで、脚を開く角度が調節できます。
無理せず、ご自分にあったポジションで！

②片足をフットパットへ載せ



③載せた脚と両手を使ってフットパットを引き寄せ、もう片方の足を載せ



④脚の力を抜いてリラックス！
無理せず、気持ち良く脚が広がる
所までゆっくり広げて行きましょ
う。



⑤ヒザの所にあるパットを手で広げる様に
押して、小刻みにゆらしましょう。



・脚は常にリラックス！
気持ち良〜く、内腿が伸びていればOK!
※回数は20〜30回！

・リラックスして気持ち良く
広がる所で、手を使って
小刻みにゆらしましょう！

⑥横向きバージョン

③の状態から片方の脚を曲げて
リラックスして気持ち良く
広がる所で、手を使って
小刻みにゆらしましょう！



⑦反対向きもお忘れなく！

⑧終了時は

③の逆で、両手で引き寄せ
片方の脚を最初におろし、脚と両手で
スタート位置に戻しておきましょう。



注意事項

- ・ 1つのポジションの回数は20〜30回！
- ・ 使用中のバネの調整はNG
- ・ 気持ちいい負荷で行いましょう

■Hip ヒップ

Stretch Quality
NOWVIETA™

腰・お尻周りの動的ストレッチ

効果 お尻の横をストレッチしヒップアップ！



スタートの前に

マシンBOX上部のピンで負荷調節

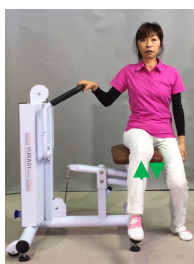
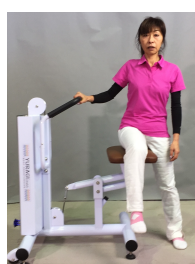
ピンを入れると負荷がかかりストレッチ感が増します。

負荷調整の目安・体重40kg未満:無し、70kg未満:3本を目安にしてください！



スタート！

①片手でバーを持ち→ お尻半分座り→体重をかけ、**上下に細かくゆらしします。**



※体重をかけてもシートが下らない時や、シートが上がってこない時は、マシンからおとりてバネを調整しましょう。

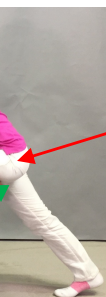
②背筋を伸ばし、シートに載っている脚の方へカラダを倒し
お尻が伸びて気持ち良ければそこでゆらしします！



③②で伸びた感がない場合は、膝を曲げて載せ膝の方へカラダを倒し**お尻が伸びて気持ち良ければそこでゆらしします！**



④③で伸びた感じがなければ、バーを握ったまま、シートの上で身体を回転させ、体重をかけ、床についている足を出来る限り後ろへ伸ばして、つま先立ちになり、身体を前に倒して、**お尻が伸びて気持ち良ければそこでゆらしします！**



上下にゆらしします！
気持ち良いところでお尻が伸びて身体を前に倒し

⑤終了時

体重をかけ、床についている足をマシンへ近づけ、

④→③→②→①の逆の順番で体勢を戻し、ゆっくり立ち上がりましょう。

注意事項

- ・1つのポジションの回数は20～30回！
- ・使用中のバネの調整はNG
- ・気持ちいい負荷で行いましょう