

ストレッチポールで  
姿勢スツキリ  
毎日を健やかに！

ゆっくり！  
小さく！  
リラ〜ックス！



ここがスゴイ！

## ストレッチポール3つのポイント！

### ①カンタン

エクササイズはいたってカンタン。1日10分、ポールの上に仰向けになって、いくつかのカンタンな動きで、日ごろほぐしきれない肩や腰の疲れを癒します。

### ②気持ちいい

エクササイズを終えてポールからおりると、背中が床に沈みこむようなリラックス感を得ることができます。気持ちがいいから毎日続けたいくなります！

### ③持ち運びがラクラク

もっとも代表的なEXタイプは、直径15cm・長さ98cmの円柱形。しかも、重さはたったの800gだから持ち運びもラク。リビングや寝室の片隅に置いて、いつでも気軽にエクササイズできます。

## トップモデルや運動不足気味という方にも、幅広く使えるツールです！

もともとストレッチポールは日本のスポーツ界で活躍する2人のアスレティックトレーナーによって、スポーツ選手が自分でコンディショニングできることを目的に開発されました。流行に敏感なトップモデルは美しい姿勢維持に活用するなど、芸能界でも愛用者が急増中。現在は、運動が苦手な方でもカンタンにできるようエクササイズが改良され、ご自宅でいつでも気軽に自分ひとりのできるリラックスツールとして使われています。

## コアコンディショニング理論にのっとったエクササイズは ヒト本来がもつ可能性を引き出すプログラムです！

コアコンディショニングはヒトの『姿勢』に着目し、本来の『背骨のカーブ』を取り戻すことで、スムーズな『動き』の獲得を目指しています。不良姿勢を改善することは、肩こりや腰痛の予防にもなり、ウォーキングなど時にでもカラダが軽くなったような感じがします。

# LPN製品 おすすめセレクション

## ■ストレッチポールシリーズ

使い方のバリエーションが豊富！  
ハーフカット(2本1組)  
6,825円(税込)



ストレッチポールの定番  
ストレッチポールEX  
8,925円(税込)



StretchPole.



ソフトでやさしい乗り心地  
ストレッチポールMX  
9,450円(税込)

StretchPole.

## ストレッチポールの大きさと選び方！



☆ポール選びのポイント☆  
身長が155cm以上の健康な方 → [EX]  
ポール初心者、小柄な方 → [ハーフ]  
「硬いのが苦手」などシリケートな方 → [MX]  
エクササイズの種類にあわせてお選びください。  
EXとハーフを組み合わせて使用することもできます。

高さ比べ  
EX 15cm MX 12.5cm ハーフ 7.5cm

## ■エクササイズDVDシリーズ



正しい姿勢に戻し、維持できる  
体づくりを目指すプログラム  
DVD『コアリセット』  
(収録時間48分) 3,990円(税込)

アスリートのパフォーマンス向上  
ケガのない体づくりに  
DVD『コアコーディネーション』  
(収録時間64分) 5,460円(税込)



(C) LPN corporation Ltd.

ご購入に関するお問合せは