

腹筋が苦手な人でも簡単
少し頑張る気軽な「どこでも腹筋サポートギア」



Foot Base™ Board

フットベース・ボード (特許出願済)

あんなに苦手で続かなかった腹筋が、気軽に簡単に、いつでもどこでも出来るようになりました。



			
フットベースボード メソッドで、 老若男女 理想の腹筋へ	メソッド① ボードを敷いて、 気軽な下半身からの バタ足腹筋習慣	メソッド② ボードを敷いて、 気軽な上半身からの 肘まわし腹筋習慣	メソッド①・②を マスター後、 2つを合わせた 気軽な上下半身からの エアラン腹筋習慣へ



<裏面をご覧ください>



気弱から
シックスパックスも
夢じゃない！
継続がやり。



腹筋が苦手な人でも簡単
少し頑張る気軽な腹筋習慣



1日1分でもOK。
誰でも簡単。
年齢不問、目指せ！
腹筋男子・腹筋女子！

Foot Base™ Board Method

腹筋サポートギア「フットベース・ボード」を使用したメソッド

最初2つ、慣れたら1つのメソッドを行うのみ！気軽にいつでも・どこでも・いつまでも、続く腹筋習慣。

フットベース・ボード
特徴（特許出願済）

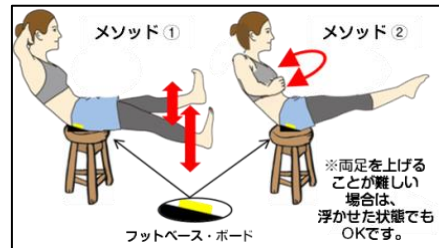
突起
傾斜ポンプ機能を持ち合わせ、荷重によって適度な弾力性保持。また突起配置間隔、大きさ、形状、硬さ等、人間工学に基づき、骨盤、足裏にフィットするように計算しています。（左右に2つ配置）

デザイン
軽くて、小さく、持ち運びも楽になるようシンプルデザインにしました。（重さ75g、全長30cm、キズつきにくいEVA素材）

傾斜
人間工学に基づき、座った、踏んだ際の骨盤、足裏の形状にフィットするように計算した角度です。（台座・突起、同角度）

色・素材
突起色は、視界に入る色の中で、一番判別できる明るい黄色を採用、また素材は、上級グレードEVA樹脂、玩具に用いられるグレードにて製造しております。（弾性に富み、臭いも少なく、耐久性、衛生面、安全性に優れています）

突起・傾斜ポンプ機能



<フットベース・ボードメソッド ①、②使用法>

フットベース・ボードを床、イスなどの座面に置き、臀部後ろ、骨盤の左右（お尻のエクボ）に両突起を当て、安定させて座り、両足を上げ（浮かせ）ます。

- ① 両手を頭の上に組んで、両膝を軽く伸ばした状態で、上体を少し後傾させ、両足を交互に水泳のバタ足の要領で、上下に振ります。（傾斜+左右2つの突起が骨盤のプレを防ぎます。）
 - ② 両膝を軽く伸ばした状態で、上体を少し後傾させ、両手をお腹の前に組んで（組まなくても近くでOKです）、曲げた両肘を左右に丸く回すように振ります。（傾斜+左右2つの突起が骨盤をホールド、カベを作ります。）
- ※負荷は小さくなりますが、難しい場合、膝を曲げて両足を上げ（浮かせ）てもOKです。

※上記2つのメソッドをマスター後、この2つを同時に行うエアラン腹筋運動（お腹を軸に両足、両肘を交互、同時に振って走る動作）を行ってください。

フットベース・ボードメソッド 効果の理由

- その1、メソッド①で下半身、メソッド②で上半身、下肢、上肢両方から腹筋にアプローチ出来ることで、股関節、肩甲骨動作による効果的な腹筋運動が可能だから。
- その2、メソッド①、②をマスター後、この2つを同時に行うエアラン腹筋運動にすることにより、股関節、肩甲骨動作が同時に可能になり、より効果的な腹筋運動が可能だから。
- その3、持ち運びが楽、場所・時間を選ばず、いつでも、どこでも気軽に簡単に腹筋運動を行うことが可能だから。

理想の腹筋を手に入れるコツ

- その1、当初、メソッド①、②を自分が少しキツイと思う回数を行う。
- その2、自分の体力に合わせて、早く、遅く、大きく、小さくなど丁度良い負荷に調整して行う。
- その3、メソッド①、②をマスターした後、この2つを同時に行うエアラン腹筋運動に変えて行う。
- その4、いつでも、どこでも気軽に、時間のある時、気付いた時にちょくちょく行い、習慣にする。

<使用上の注意>

- 何らかの疾患を抱えている場合は、使用において医師にご相談ください。
- 使用時間、間隔などは、ご自分の体調により調整してください、無理はしないでください。（使用しない時間、間隔も大切です。）
- 痛みのある場合は、使用をお控え下さい。
- 床以外で行う場合、転倒にご注意いただき、下に必ず転倒防止用マットを敷いて行って下さい。（掲載画像は、判りやすくするための表現として台の上で行っています。）



商品名
フットベース・ボード
品番
FBB 001
サイズ
100×300×30

勾配:15度 重量:75g 素材:EVA樹脂
カラー:ブラック+イエロー 原産国:日本
販売価格(税別) ¥6,250

<お取扱店>

オナカだけをずっと真面目に考える
"ONAKA 研究カンパニー"



腸内環境 株式会社

http://www.chounai-kankyoku.com

お取扱店のご不明な場合は、下記にご連絡ください
お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-673-259
〒193-0835
東京都八王子市千人町3-1-14-1F
TEL:042-673-2595
FAX:042-673-2594 <表面をご覧下さい>