

お風呂でエクササイズ

ハートアップ

浮力利用してマッサージ

お風呂雑貨などを製造・販売するハシロップイン(本社東京都橋本貴裕社長、(電)03



「バクササイズ」

ら使うと効果的だとい

う。マットは浴室の床において、ストレッチャなどを行うときに使う。

ブロックは浴槽に浮かりながら、膝に挟み左右に足をひねった

り、両手で持って上半身を左右に傾けたりして、わき腹などのシェイプアップに使う。

国際的にトレーニング指導を行うNSCA

(日本ストレンクス&コンディショニング協会、事務局東京都)の

パーソナルトレーナーの資格を保有する蜂谷千里トレーナーが監修した、使い方を紹介す

るメニューブック付き。ハシロップインのウェブサイトで、使い方の動画を見ることもできる。

スティックは幅220mm×奥行65mm×

高さ62mm、マットは幅1220mm×奥行580mm×高さ6mm、ブロックは幅400mm×奥行150mm×高さ70mm。3点それぞれグリーン、オ

ー3610ー3435)は4月20日、浴室で簡単にストレッチャやマッサージができるトレーニンググッズシリーズ「バクササイズ」を発売した。体をほぐすスティック、浴室に敷くマット、浴槽で浮力を利用して使うブロックの3点だ。

スティックは、太ももの裏側や首、二の腕などにあて、転がすことでマッサージを行う。浴槽につかりなが

