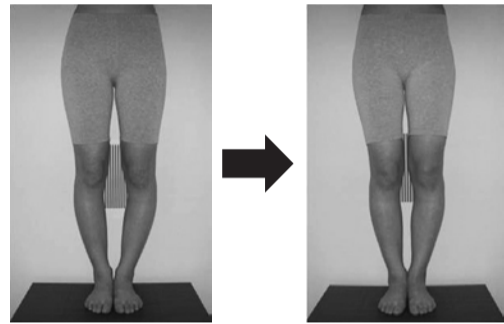


外旋筋と内転筋のトレーニング& 股関節のストレッチで **STYLEX Q** **O脚・X脚へ簡単アプローチ!**

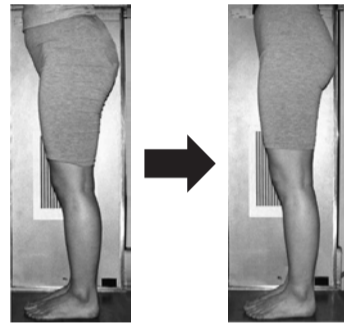
股関節及び大腿骨内旋変異…改善例

股関節内旋の理想的な改善



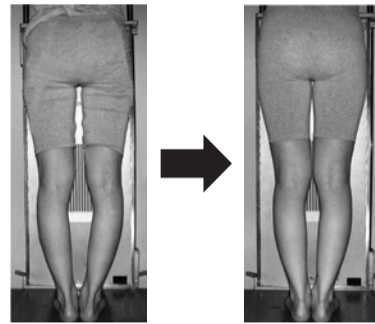
大腿部・膝蓋骨・下腿骨が外旋運動を行う事により正常な状態に回復。

骨盤前傾の改善



骨盤の前傾により、「出てしまっていた」下腹部が骨盤の後傾により正常の状態に戻る。

ヒップアップと踵骨外反



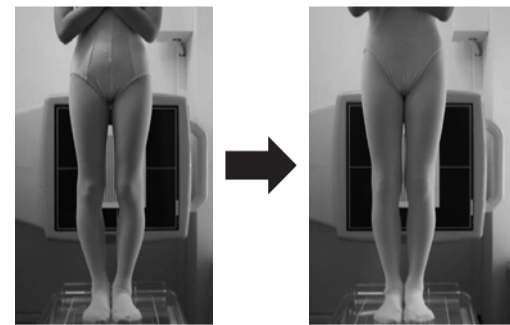
外旋筋の強化により、臀部が引き締まり、ヒップアップする。下腿骨が正常に戻ると踵骨・脛骨の外反角度も改善する。

X脚の改善



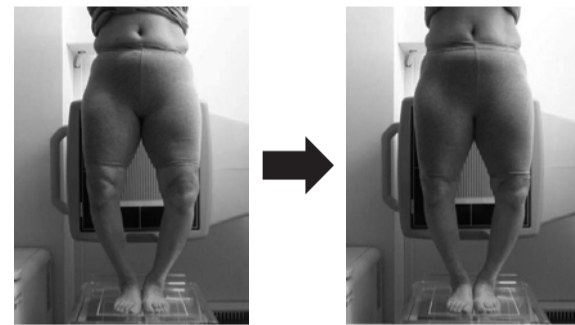
両足の距離が減少し、脚全体が細くみえる。足部の加重も均一になる。

運動特性による癖の早期改善



バレー・サッカーなど、運動特性によるO脚も改善することにより外見だけでなく、怪我の予防になる。早い段階で“悪い癖を直す”事が大切である。

高齢者の運動療法



普段使わない筋肉を活動させる事により、日常動作に良い変化が起こる。

製品の機能

オリジナルプログラムを9個メモリー
 モード・運動回数・強度・外旋角度を自由に組み合わせ、オリジナルのプログラムを作成できます。



回数設定
 50回(約3分) 100回・150回・200回・250回・300回

消費カロリー表示
 消費カロリーが表示されるので、もう一つの目的を持って運動が行えます。

目的に合わせて3つのモードから選択
 使用者の年齢・筋力・柔軟性に合わせて運動強度が可変するプログラムを選択できます。

運動強度7段階

運動角度3段階



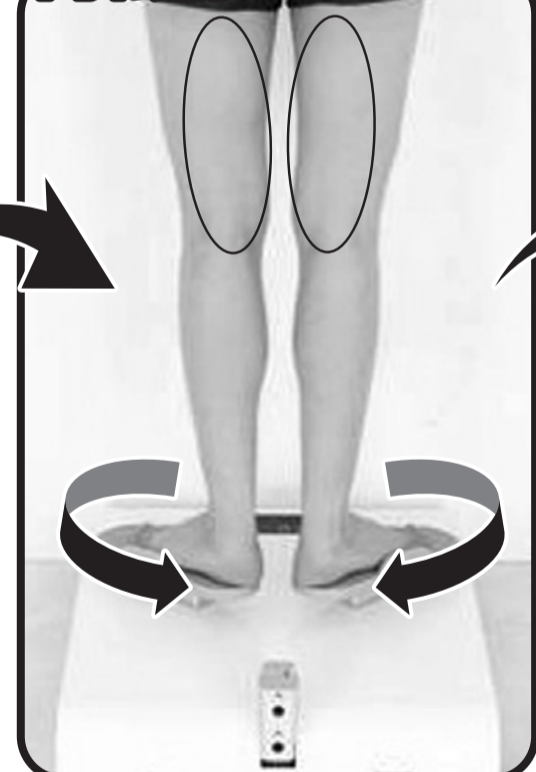
深〜い理論で
超・簡単運動
 3つの運動が、効果の秘密!!

1. 外旋筋運動



お尻の中(外旋筋)を意識して、踵同士を引き寄せる運動

2. 内転筋トレーニング



外旋位で内転筋を意識する事により、効果的にトレーニングできる。

新しい理論に基づいた運動機器 スタイレックス Q

O脚は、股関節の外旋筋の筋力が弱くなり、脚が内旋した状態で歩行をします。その際に膝の関節では外側への力が加わりO脚になります。股関節の外旋筋の筋力が弱くなり、股関節前部の靭帯の収縮が原因で発生するO脚は普段の生活習慣によって少しずつ進行していきます。それを解決するためには、股関節の外旋筋の筋力運動と股関節靭帯のストレッチが必要です。スタイレックスは、O脚の方々に外旋筋の強化や靭帯ストレッチを行い、O脚の改善だけでなく、O脚に伴って発生する体形の問題や退行性疾患を改善または予防できるようにします。新たに開発されたスタイレックスQは、運動療法としての使用も想定した機器として生まれました。(スタイレックスQを開発・特許を取得した整形外科医)

3. 股関節のストレッチ



骨盤を起こすイメージで、股関節を開く

足部は底屈・外反位に設計

膝内側のストレッチに効果を発揮!