

のる

ひねる

だけで

まずは
1ヶ月
頑張っ
て実感!

O脚・X脚を改善

膝痛

腰痛

生理痛

尿失禁

産後ケア

美脚・美尻に変身! 1日20分のかんたん運動

気になるスタイル

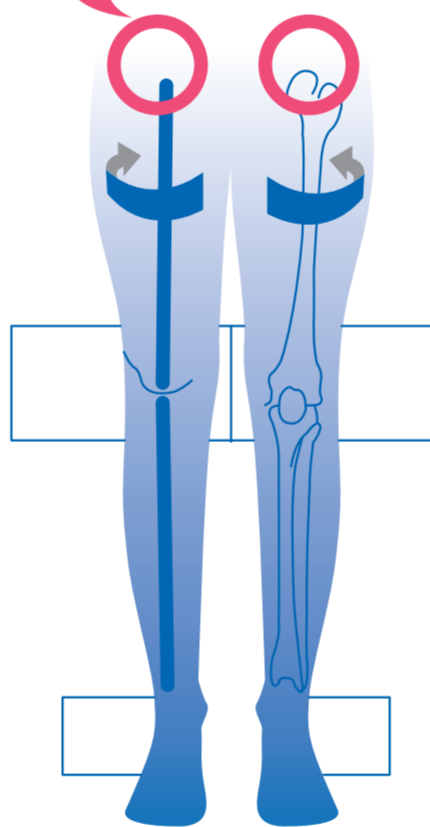
O脚・X脚が原因かも…

2つの運動効果がポイント!

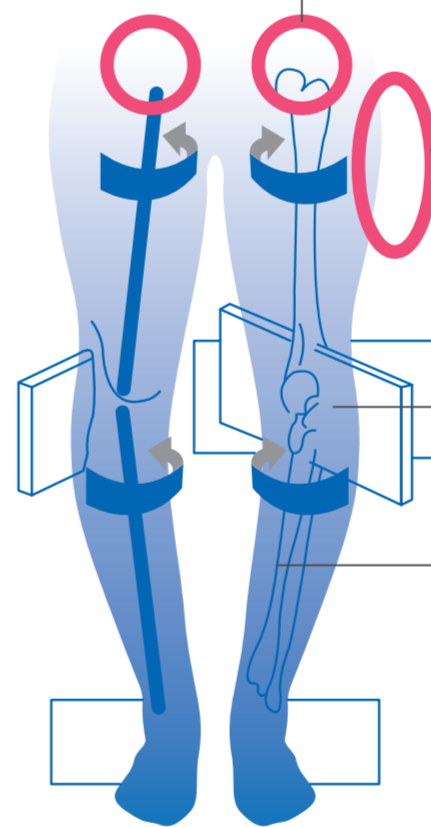
① 外旋筋の強化

② 股関節周辺のストレッチ

POINT



正常な脚



O脚になると…

股関節を軸に脚全体が内側に回ってしまいます。

本来、背面にあるはずの筋肉や脂肪が側面に移動します。

膝のお皿が内側を向き、両膝間に隙間が出来ます。

ふくらはぎが曲がって見えます。

かかと同士をくっつけるイメージで!



運動強度 7段階

運動角度 3段階



「特許技術」をもとに開発された運動マシーン

STYLEX Q