

座って、鍛えて*1、エクササイズ！3D回転で腰を回して全身にアプローチ

おうちフィットネスブランド「Exa Beauté」より『ツイストライド』新発売

2022年2月1日(火)順次販売開始

ヤーマン株式会社（代表取締役社長：山崎貴三代、所在地：東京都江東区）は、短時間でストレスフリーな運動が叶う、おうちフィットネスブランド「Exa Beauté（エクサボーテ）」より、座ることでエクササイズができ、くびれボディ&美姿勢を目指すマシン『ツイストライド』を、公式通販サイト「ヤーマンオンラインストア」、ヤーマン公式ショップ 楽天市場店、ヤーマン公式ショップ PayPay モール店、ヤーマン公式ショップ Amazon 店にて2022年2月1日(火)より、一部家電量販店では2月4日(金)より順次販売開始いたします。なお一部の通販では先行発売をしております。



■『ツイストライド』について

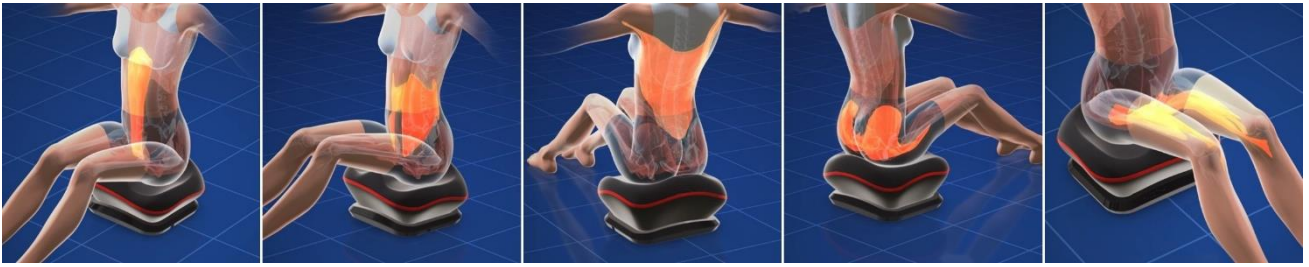
1日10分、3D回転する座面に座るだけで、腰回しエクササイズ。

体幹エクササイズ×ストレッチで、くびれボディ&美姿勢を目指します。

✓ 座るだけで全身の筋肉にアプローチ

前後・上下・左右に波打つように3D回転をする座面に座り、バランスをとることで「腹直筋」「腹斜筋」「広背筋」「中臀筋」「内転筋」を刺激します。骨盤は上半身と下半身の起点になる部位なので、骨盤を中心に不規則に変化する動きに対し、姿勢を保持するためにお腹や背中などの広範囲の体幹の筋肉を一気に刺激します。

さらに、骨盤まわりを動かすことで、骨盤に連動するお尻周りや、太ももの筋肉にもアプローチ。全身の筋肉が使われることで、エネルギー消費量が安静時に比べて約148%にアップ*2。スリキリボディを目指しましょう。



(左から腹直筋、腹斜筋、広背筋、中臀筋、内転筋)

✓ ストレッチ×エクササイズが同時に可能

筋肉は、伸びたり縮んだりすることでしなやかな状態になり、よりトレーニングの効率が上がります。『ツイストライド』での腰回しなら自動でかつ8の字のように大きく動くため、筋肉をゆるめながら、鍛えられます*1。さらに、左右のクセが出てしまいがちな自己流のエクササイズとは違い、自動で動かすことで左右均等なケアができます。よりバランスの良い姿勢・スタイルを目指しましょう。



✓ 手を置いて使えば、肩回りのストレッチも可能

パソコンやスマホにより肩がガチガチに硬くなっている方には、肩回りのストレッチがおすすめ。マシンの前に座り、座面に腕をかけてスイッチを入れると、肩を回すストレッチができます。ツイストライドを使用し、ストレッチをする事で、肩回りが柔らかくなり、動かしやすくなります。



✓ 誰でも簡単に続けやすい

座った状態での腰回しなのでひざや関節に負担をかけにくく、集中的にエクササイズすることができます。TV やスマホとのながら使いや、シニアの方にもおすすめです。

■「Exa Beauté（エクサポーテ）」のご紹介

気になる部分を効率的にケアできる、簡単ラクラクおうちフィットネスを実現。短時間でストレスフリーな運動が叶う、フィットネスブランドです。

ブランドサイト：<https://www.ya-man.com/brand/exabeaute>

■製品概要

ブランド名：Exa Beauté（エクサポーテ）

製品名：ツイストライド

販売価格：税込 35,860 円

発売日：2022 年 2 月 1 日(火)より順次（一部先行発売あり）

型番：AYS-41

外形寸法：422×360×214mm（本体のみ）

質量：約 5.6kg

耐荷重：80kg

取扱先：公式通販サイト「ヤーマンオンラインストア」、ヤーマン公式ショップ 楽天市場店、ヤーマン公式ショップ PayPay モール店、ヤーマン公式ショップ Amazon 店、一部の家電量販店、一部の通販

*店舗により発売日が変更になる場合がございます。

『ツイストライド』製品ページ：<https://www.ya-man.com/brand/exabeaute/products/twistride.html>

*1 筋放電量が増加すること

*2 被験者 12 名（25 歳以上 53 歳以下）につき、椅子に着席した状態のエネルギー消費量と比較した場合（千葉大学調べ）

※発表日現在の情報となります。最新の情報と異なる場合がございますのでご了承ください。