

PBM 楽 Life

姿勢特集

10

2018.6

姿勢測定器『Peek a body』

姿勢で損する人、得する人

夏に向けてシェイプアップ運動



地域初！
健康コミュニティ
情報誌
身体にお得な情報が
いっぱい！

6月10日・17日は博多阪急へ

来たる6月10日と17日は博多阪急の8階イベント会場で姿勢測定会を開催いたします。どなたもご参加可能で無料で姿勢測定会を行います。福岡にはまだ少ない最新の姿勢分析器『ピークアボディ』を使用して皆様の姿勢の歪みを測定します。当日は混雑が考えられるため、事前のご予約も承っております。『博多阪急』様のホームページ、または弊社までお問い合わせください。皆様もすでにご存知かもしれませんが、肩こりや腰痛など体の不調は姿勢の歪みから起こることがございます。身体にどこかにお悩みがある方は是非この測定会をご利用ください。たくさんのご来店お待ちしております。



あなたの姿勢を見透かす

自分の姿勢は悪いと感じている人は少なからずもいるはず。しかしどこが悪いのか、どのくらい歪んでいるのかわかっていない人は少ない。それを説明してくれるのがPBMでも導入している『ピークアボディ』。当店を利用されているお客様にも大変好評を得ています。この機器は姿勢の歪みをミリ単位で測定し、さらに左右、前後の筋肉のバランスを細かに解析してくれます。

さらにこの機器は、身体に何もつけずに測定を行うことができ、測定時間も数分で終了する画期的な測定器。

PBMではこれだけでは終わらず、その姿勢から見る身体の不調の原因や、解決方法をプロのパーソナルトレーナーが、アドバイスしていきます。



【左が理想の姿勢、右が歪んだ姿勢】

【ピークアボディ測定の風景】



姿勢が変われば歩き方が変わり、歩き方が変わればどんどん歩きたくなり身体にいい影響を及ぼします。『姿勢が変われば人生が変わる』
姿勢は行動を変える第一歩。ご興味がある方は是非PBMへお問い合わせください。

姿勢で損する人、得する人

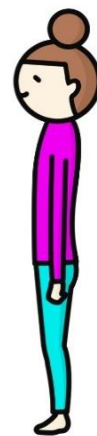


姿勢が悪くて損してしまう

ことはたくさん：

肩がこったり、腰が痛くなったり、おまけにお腹がたるんでしまったり。これだけではなく周りから見られる印象もよくない。

暗そうに見えたり、やる気がないように見えたりとたくさん損をしてしまう！



楽に身体が動かしやすくなる

内臓機能がアップ！

肩こりや腰痛も改善！

気分も前向きに♪

シェイプアップエクササイズ

呼吸で締める！



←エクササイズ前の状態



エクササイズ中の状態→

- ① 膝を曲げ、息を吸いながら胸郭（肋骨）を横に広げ、胸に空気をためます
- ② 胸郭（肋骨）をおへそ方向にしめるように息を吐いてお腹を緊張させます。

PBM ホームページ



PBM 楽Life ではあなたの身体に関する疑問を募集しています。

ご採用された方にはPBM から素敵な特典をプレゼントさせていただきます。

ご住所・氏名・ご連絡先を明記の上、郵送またはメールにて受け付けております。

815-0075 福岡市南区長丘 1-17-15 Personal Body Management 株式会社

メール info@pbm555.com

お問い合わせ 092-555-8429

