

# ASESペーパー 2006年 第6号

(発行) ASES CLUB

(TEL) 084-952-0450

〒720-0835 福山市佐波町 345

(FAX) 084-952-0231

(製作&編集) 石神 貴久

(Eメール) [mail@ases.co.jp](mailto:mail@ases.co.jp)

2006年 8月

(URL) <http://www.ases.co.jp>



皆様～☆久々のASESペーパーです！今回は、**背中**のエクササイズの紹介から、**足のトラブル解消・スポーツ競技者のパフォーマンスUP↑**を強力サポートしてくれる**オーソディクス！！** 体にも地球にも超～優しい**スキンケア**の話まで、情報が盛り沢山★是非！熟読して下さい。

## 姿勢も良くなる！背中スッキリ☆エクササイズ

背中中の筋肉、**広背筋**（こうはいきん）を鍛えて**スッキリ**とした背中をGET!してみませんか？

自分自身では確認しにくい**背中中の筋肉**（つまんで、どれくらい脂肪がついているか？は、確認できますが...）！**目的に合った負荷**をかけて**フォームを意識**し、**スッキリ**とした**カッコイイ**背中を手に入れましょ～♪

**上背部**を鍛えるには、**ジム**内にある**ラットプルダウン**というマシンを使うのが、お勧め... 主に鍛えられる筋肉は上背部の**広背筋**！補助的に**上腕二頭筋**（肘を曲げた時に出来る、力こぶが上腕二頭筋です！）も鍛えられます。**みぞおち**を突き出す様に**胸**を張り、息を吸いながら**肘**を斜め後ろへ引き、**バー**を**首**の方へ... 息を吐きながら上の方へ戻します。**肩甲骨**をグッと寄せて行くと**効果**が上がりますよ。**バー**を利用（両端を持って、同じ様な動作をする。）すると、自宅でも簡単に行う事が可能です！鉄棒での懸垂運動も広背筋を鍛える**トレーニング**になりますし、他にも上背部を鍛える**トレーニング**がありますので、興味がありましたら気軽に声を（インストラクターに...）かけて下さい☆

## ラットプルダウン



- ①親指を外し、バーを持つ！
- ②肘を外に開き、息を吸いながら斜め後ろへバーを引く。
- ③ゆっくり吐いて戻す。

## スタッフ紹介！

1月から導入された、**ポティ アタック**を担当しています。ハードですが、**シブシブな動きが中心**の**レッスン**なので、汗をかきたい方・シェイプアップをしたい方は、ぜひ一度☆参加してみてください！そして、疲れている時は、**ストレッチポール**の**レッスン**で癒されてみませんか？スタジオで、待ってま～す！！

新田 ひろみ

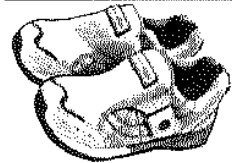


第4号のフレンドショップ! フットケアラボ福山さんから、お知らせです~☆

この度フットケアラボ 福山ではアメリカのノースウェストメディカルラボラトリー社 (NWPL) 製、オーソディクス  
の取り扱いを開始いたしました。オビティクスとは特殊石膏で足の型をとり、航空便で NWPL に  
送ります。専門の職人が各工程を手作業で行い、約50層構造のカーボンファイバーを圧縮して作  
成し、約1ヶ月で完成!送られてくる足底板 (インソール) です。欧米各国のオリンピック選手の半  
数以上が使用している足底板で、国内足歩行 (オビ-7 0ネ-ション) などの病態にも有効で、糖  
尿病患者の不安定な足にも専用の物があり、価格は約7万円台が基本で、検査料2500円は  
4-ピスとなっております。オビティクスの寿命はスポーツに使用して5~6年!一般的に使用して  
10年程度とされており、作成後1年間は修理・微調整等の作業料を無料とさせていただきます。

小児の過回内防止シューズ! リビットキックスの取り扱いも開始いた  
しました。小児に多い回内足歩行を防止・抑制する構造になってお  
り、価格は3990~4725円でリビットキックス・マジックタイズの2種類があり、  
男女共用 (サイズは15~21cmで4色から選択可能) です。取り寄  
せの為、送料を別途ご負担頂きますが、3足以上の場合無料となります。女児の場合、  
骨盤の形状もあって過回内歩行になり易く、O脚・X脚 etc の原因となりますので、将来!  
足のトラブルで悩まない様にする為にも、お奨め致します。購  
入して頂きますと希望で、足底圧立位歩行時測定機での検査  
が1500円引きの1000円に!使用して過回内が見られる場合  
はフットケアラボ 福山でフットケア (1000円~) も行っております。

リビットキックス



フットケアラボ福山

あべ橋骨院内併設で、完全予約制。

(住所) 福山市幕山台 8-14-3

(TEL) 084-947-3345

ASES CLUB のフレンドショップ ~Relaxation Esthetique Salon ManNa~



ピピチキ

皆様、ビックリです!!!ピピチのビジュアル系インストラクター (?), 石神も大絶賛☆天然保  
湿成分☆ヒアルロン酸・コハク・海藻・コラーゲン・アミノ酸 etc を含み地球を汚さず、アレルギーや肌荒れの  
原因となり、体内に入ると健康を害してしまう (旧) 指定成分 (パラベン・香料 etc)  
を含まない天然系100%の洗顔パック☆ そんなスゴイ物 (他にもシャンプー・トリートメントなど70  
アイテム以上) を取り扱っているのがManNaさんです★

こんにちは!週に1度、石神コチのボディトリートメントを楽しんでいる大ファン1人です!当店は、  
全原料が天然系成分 (木・花・ハーブ・花の香りがします。) で作られているこだわりの製剤 (化粧品) を  
使用します。肌分析を行い、お客様の様々な悩み解決 (シワ・シミ・ニキビ・肌荒れ etc) に向けて  
様々な機器も使用し、施術させていただきます。ケア力の高いサービス・技術によって、お客様に  
満足と喜びを体感して頂き、至福の時を提供いたします。ASES CLUB・FSS の会員証を提示  
して頂きますとサービス料金でさせていただきます。完全予約制ですの  
で興味のある方は是非!気軽に問い合わせ下さい☆こだわります  
... 永遠の美しさ♪

ManNa

(住所) 福山市明王台 4-6-28

(TEL) 084-951-6400

(携帯) 090-3374-7892

(FAX) 084-951-6300

★アンチエイジングスペシャルコース★

通常 20000円→10000円 (税込)

東京辺りでは、約50000円