冬にマシンピラティスをやると良い事

・基礎代謝の向上
体幹を中心に鍛えることで姿勢改善され、基礎代謝も向上します

・全身の血流促進
マシンのバネやストラップが動きをサポートし、全身の血流が
良くなります

・姿勢改善
正しいフォームを保ちやすく姿勢改善や体幹強化が期待できます

・運動不足の解消
冬は運動不足になりやすいですが、マシンピラティスは効率的に
筋肉を鍛えられます

・冷え性の改善
冬は寒さで縮こまりがちな体を伸ばし、冷え性の改善に期待が
出来ます

これらの効果により、冬の運動不足を解消し、
健康を維持する為
マシンピラティスは非常に効果的です

