

シセトレ

Shisetore

Shapes

おせきとしあき開発
ボディメイクメソッド

従来のダイエットは・・・

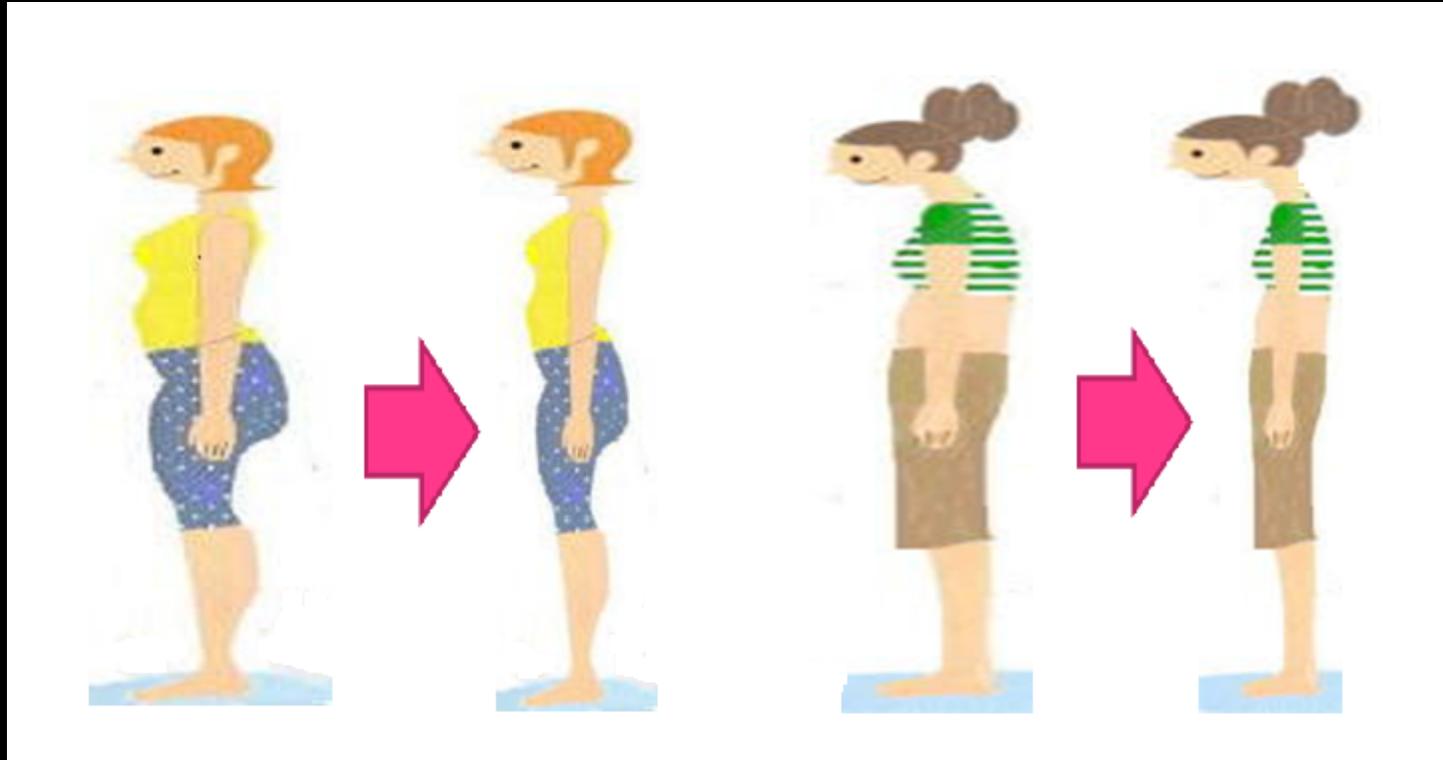
- > 筋トレ
 - ・ 筋肉量UPで基礎代謝UP・・・
- > 食事制限
 - ・ 置き換えダイエット、バナナダイエット・・・
- > カロリーを消費する運動、トレーニング
 - ・ ビリー、コアリズム、ジョギング・・・
- > ホルモン調節
 - ・ 加圧式トレーニング、スロトレ・・・



✓でも・・・これらは、

ただ痩せて
全体的に**体積**を
減らしているだけ

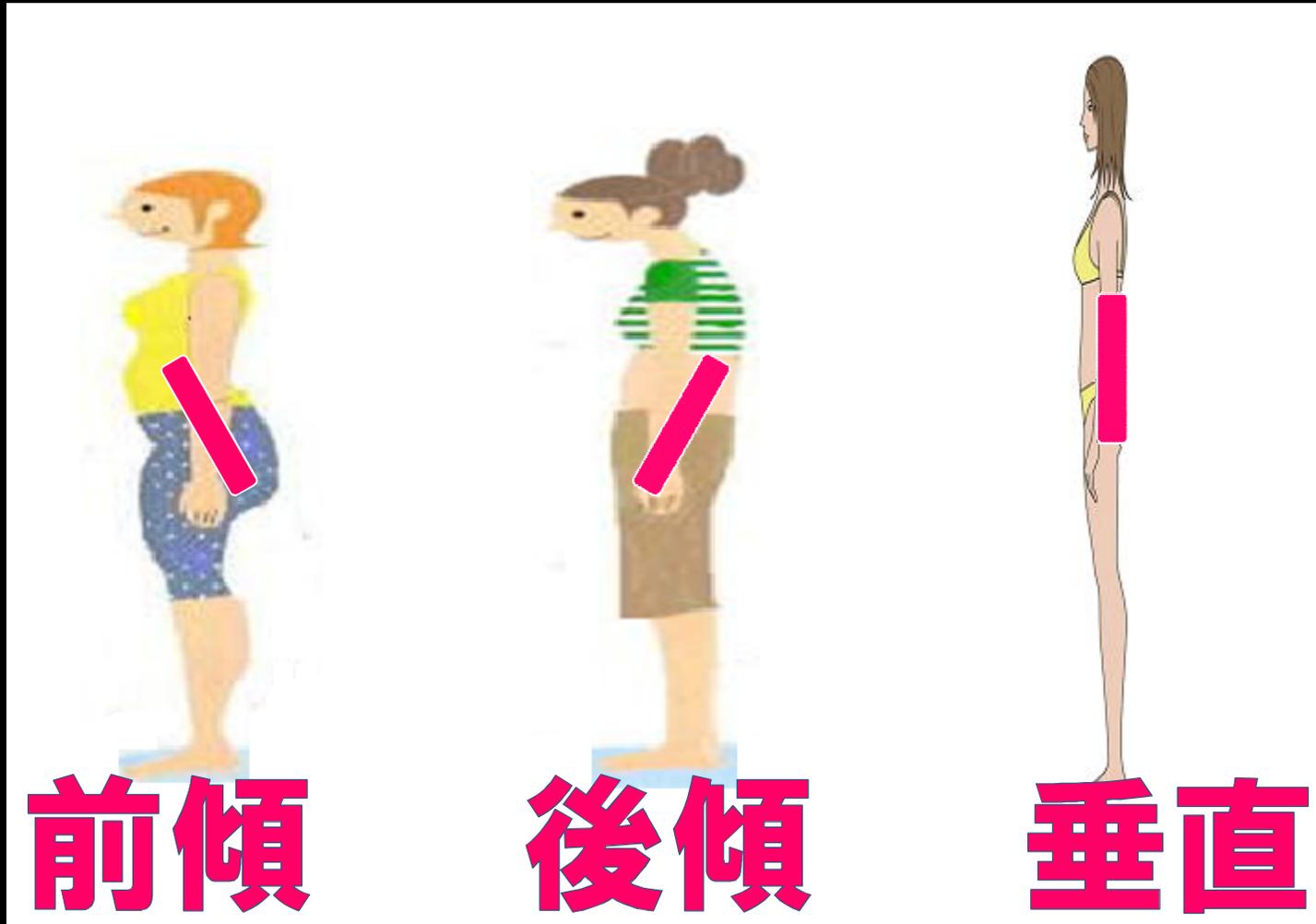
体積だけだと・・・



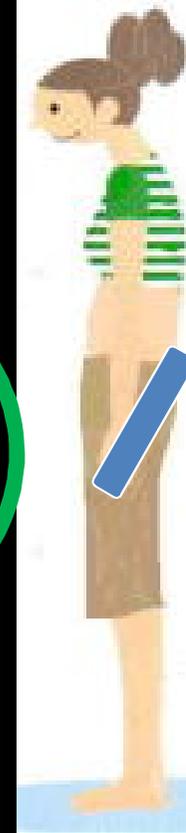
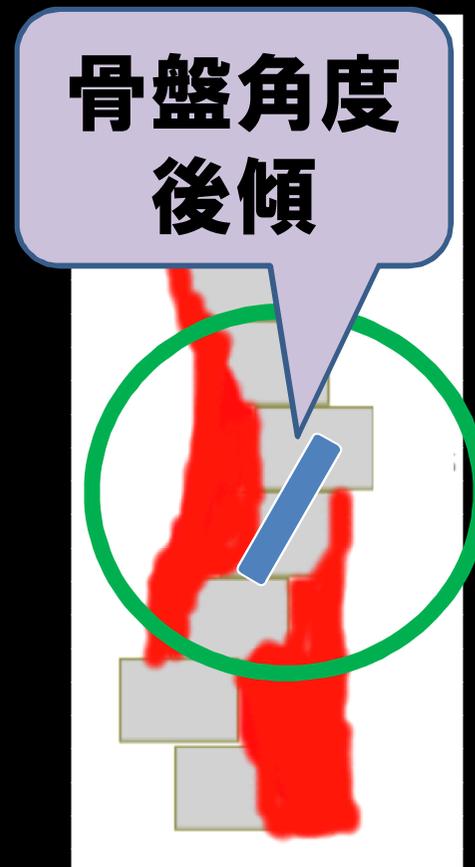
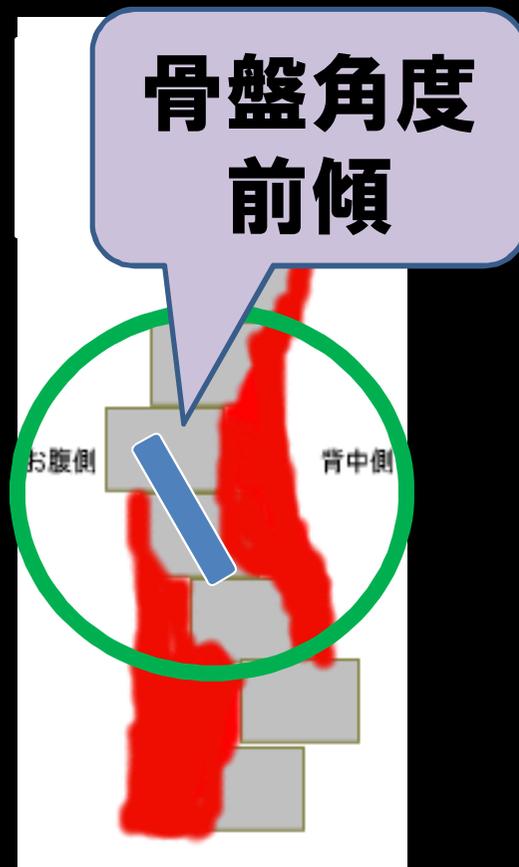
体型シルエットは
変わらない・・・

原因は・・・??

原因は骨盤の傾斜角度

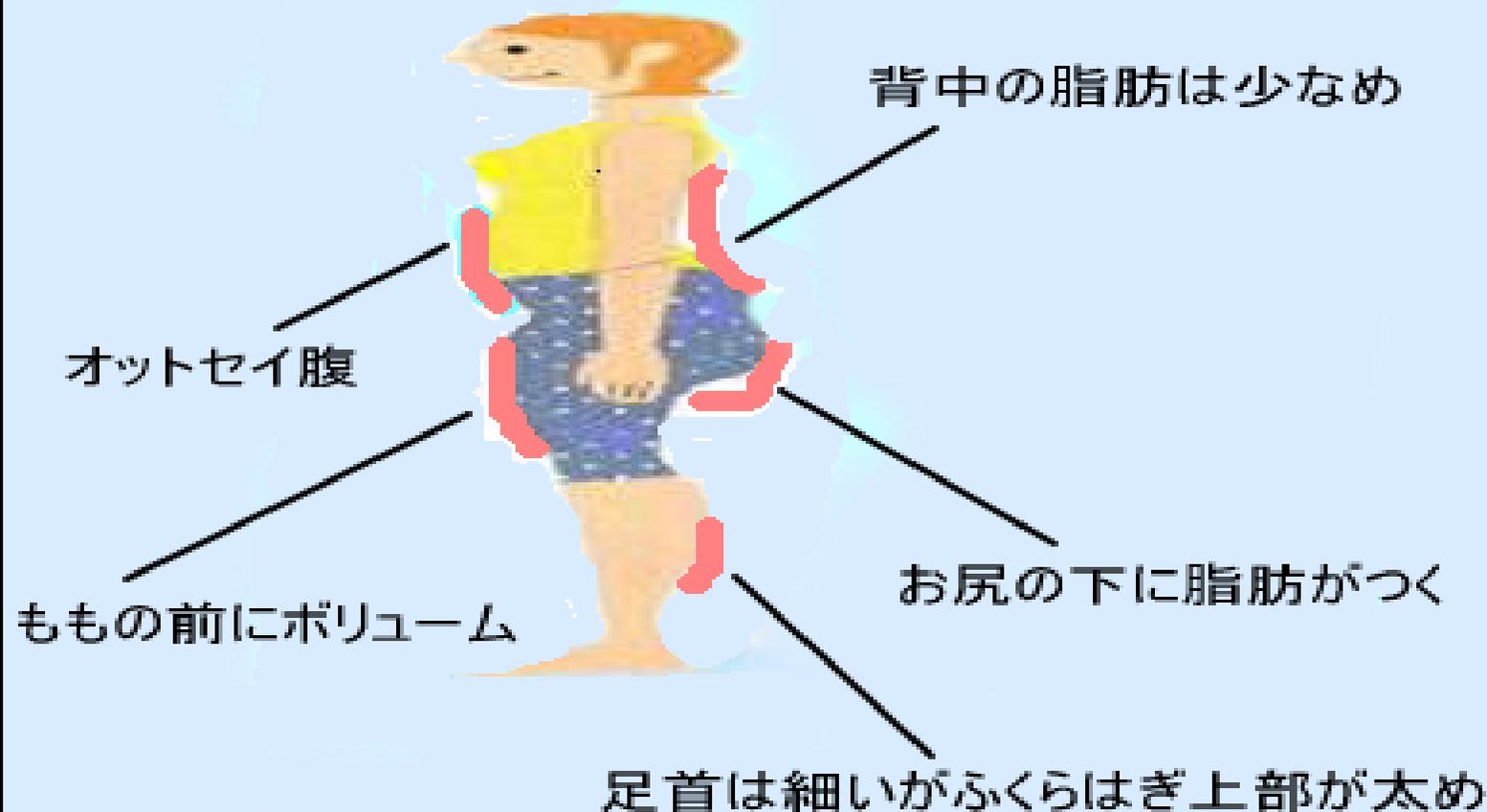


骨盤の傾斜角度



骨盤の違いで体型シルエットだけでなく脂肪のつき方まで変わってくる！

骨盤前傾タイプ

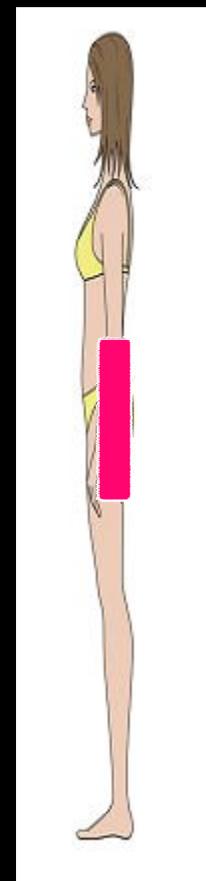


骨盤の違いで体型シルエットだけでなく脂肪のつき方まで変わってくる！

骨盤後傾タイプ

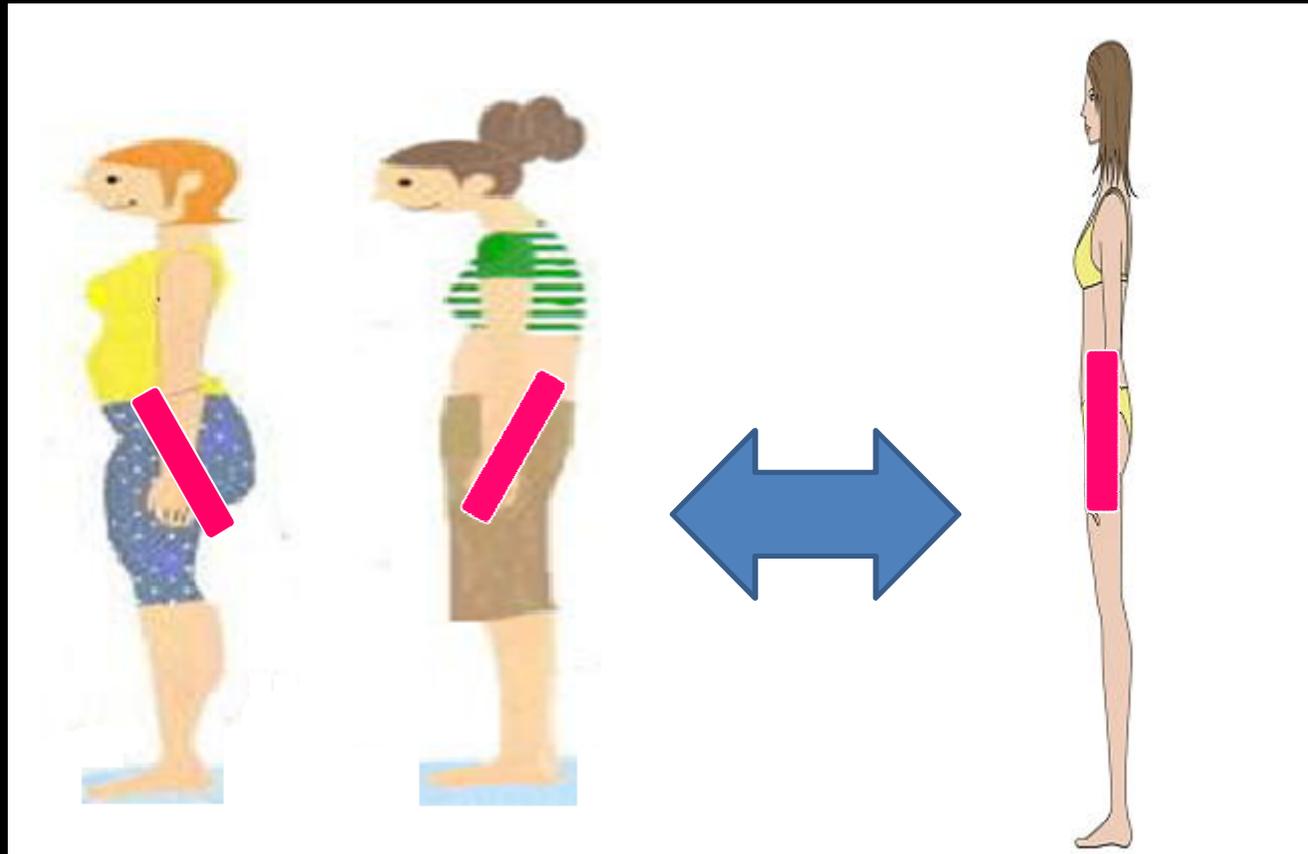


トップモデルは骨盤が垂直



骨盤垂直

骨盤の違いで体型シルエットだけでなく脂肪のつき方まで変わってくる！



骨盤が垂直だと体型が良い

だから

骨盤を垂直にする

シセトレが

必要不可欠

シセトレ (姿勢トレ)



おせきとしあきが開発

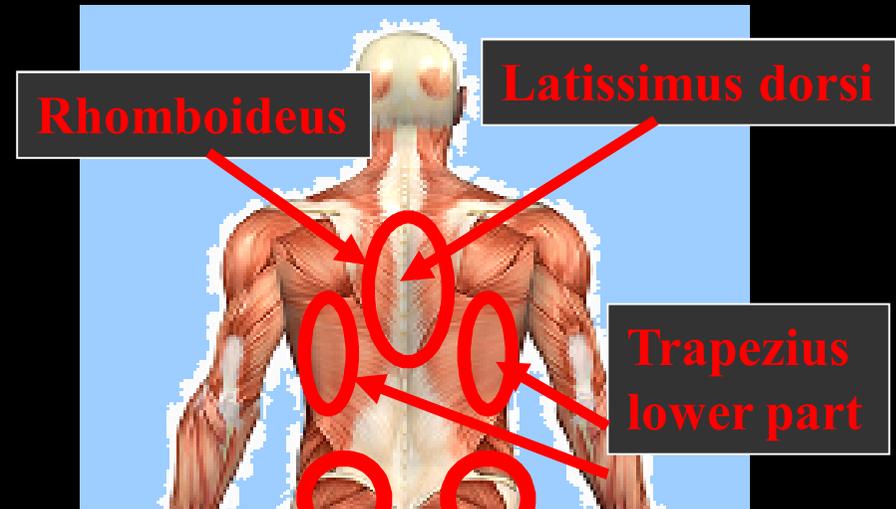
おぜきとしあき

おぜきとしあきは、20年以上ボディメイク指導経験
パーソナルトレーナー。

- ✓モデル体型ボディメイクのスペシャリスト
- ✓数々のオリジナルノウハウ
- ✓TV 書籍 雑誌でも活躍
- ✓シセトシなど自身のノウハウを東京大学でリサーチ



シセトレ



Shisetore シセトレ





シセトレは、

トップモデル
ご用達

トップモデル A.Yさん

ショウモデルとしては、最悪の極度の骨盤前傾が体型シルエットを崩れさせていたのだが、骨盤の関節角度を改善させ、体重70キロ→49キロへ。理想のファッションモデル体型になり、活動再開し、トップモデルの仲間入りを果たしている。

トップモデル A.Yさん

極度の骨盤後傾が、一流シヨウモデルとして適切な垂直角度になり、体重50キロ→45キロ。理想のシヨウモデル体型が完成。現在、チャンネルなどのトップブランドのモデルをはじめ、CMなどトップモデルの仲間入りを果たしている。

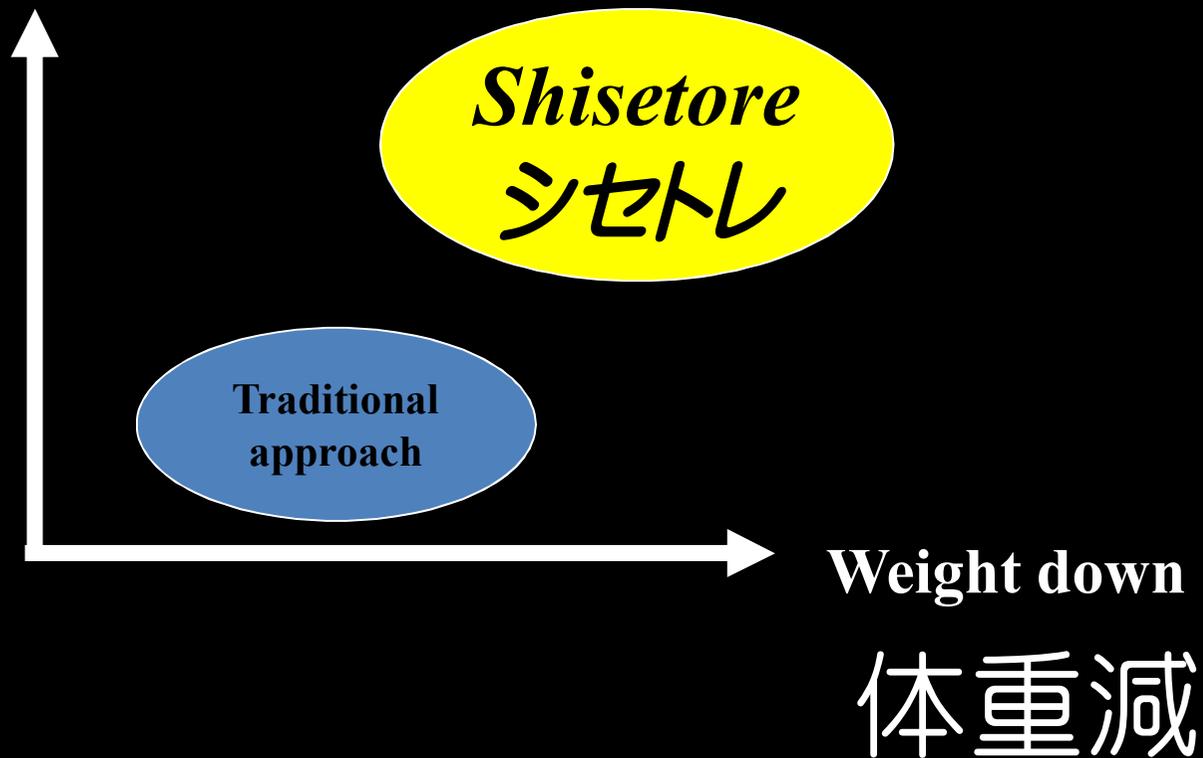
他との比較

	エステ 骨盤矯正	筋トレ	走る 歩く	加圧	シセトレ
基礎代謝UP	×	○	×	△	◎
成長ホルモン	×	○	△	○	○
カロリー消費	×	○	○	△	○
関節角度の変化	×	△	×	×	◎
シルエットの変化	×	△	×	×	◎

他のダイエットとの比較

Shapes

シルエットの変化





美しい体型に
ボディメイク
するには、
シセトレで
骨盤垂直
が不可欠。



シセトレは、

ただ痩せるだけでなく、
美しいシルエットへの
特別な
ボディメイクメソッド