

シセトレ以外の 従来のダイエットやボディメイク

TRADITIONAL APPROACH

Dietary restriction

Diet pills, Meal replacement,
Diet bar...

Diet Foods

Low Calorie, Low Carb, Low Fat,
Movement that uses calories

Weight training, Jog, Walking, ...

置き換えダイエット、ダイエットピル、ダイエットバー、
低カロリー食、糖質制限、低脂肪運動、ウェイトトレーニ
ング、ウォーキング、ジョギング、ピラテス、ヨガ、加圧ト
レーニング、スロトレ...



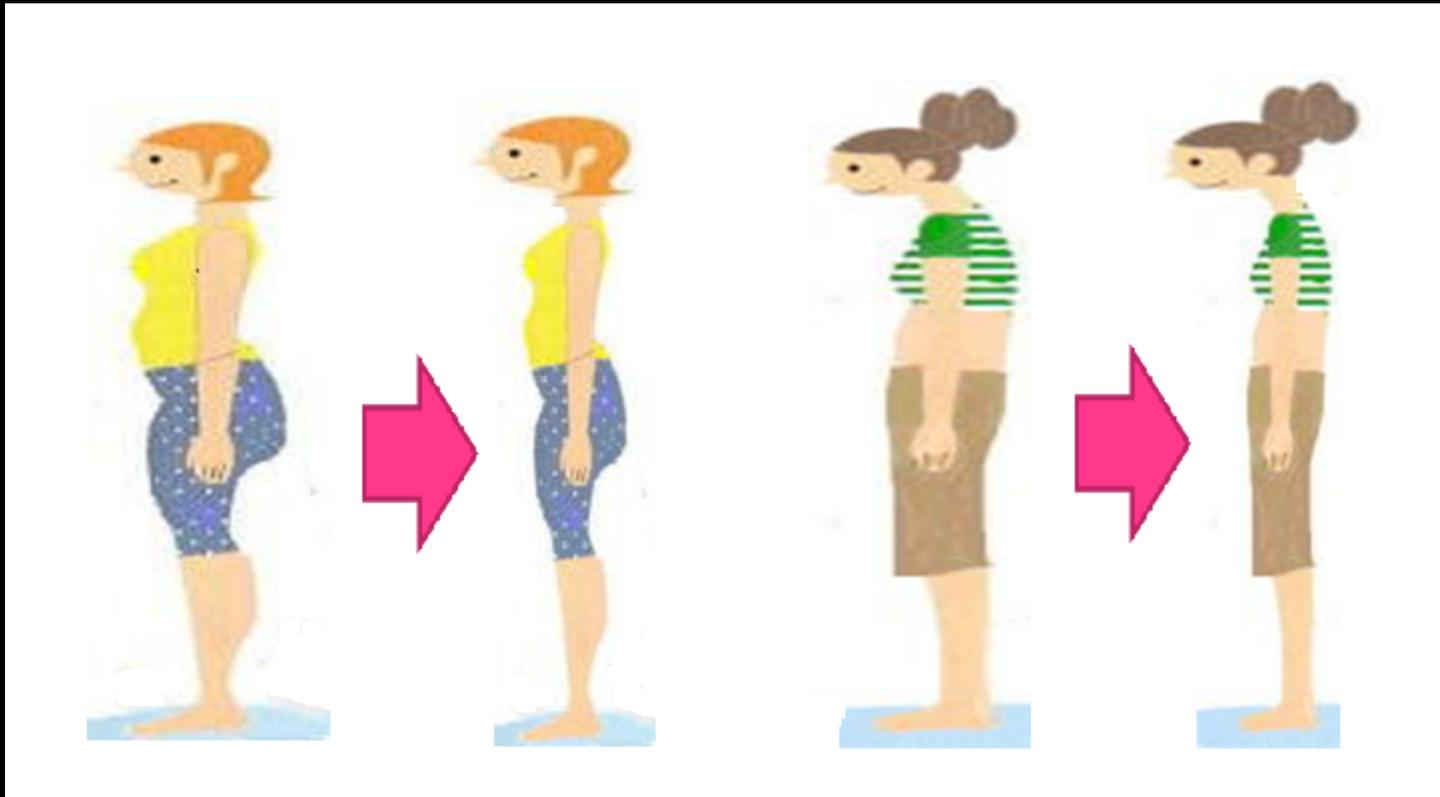
✓でも・・・これらは、

- ・筋肉量を減らしたり
 - ・脂肪の量を減らしたり
- しているだけ・・・



ただ、痩せても全体的に「**体積**」を
減らしているだけ

✓ 体積が変わるだけだと...



体型のシルエットは変わっていない...

✓ **体型シルエット
は変わっていない...**

これはダイエットの限界??

**体型シルエットが変わらないは、
女性のダイエットのニーズに
応えていない。**

おせきとしあき開発トレーニング

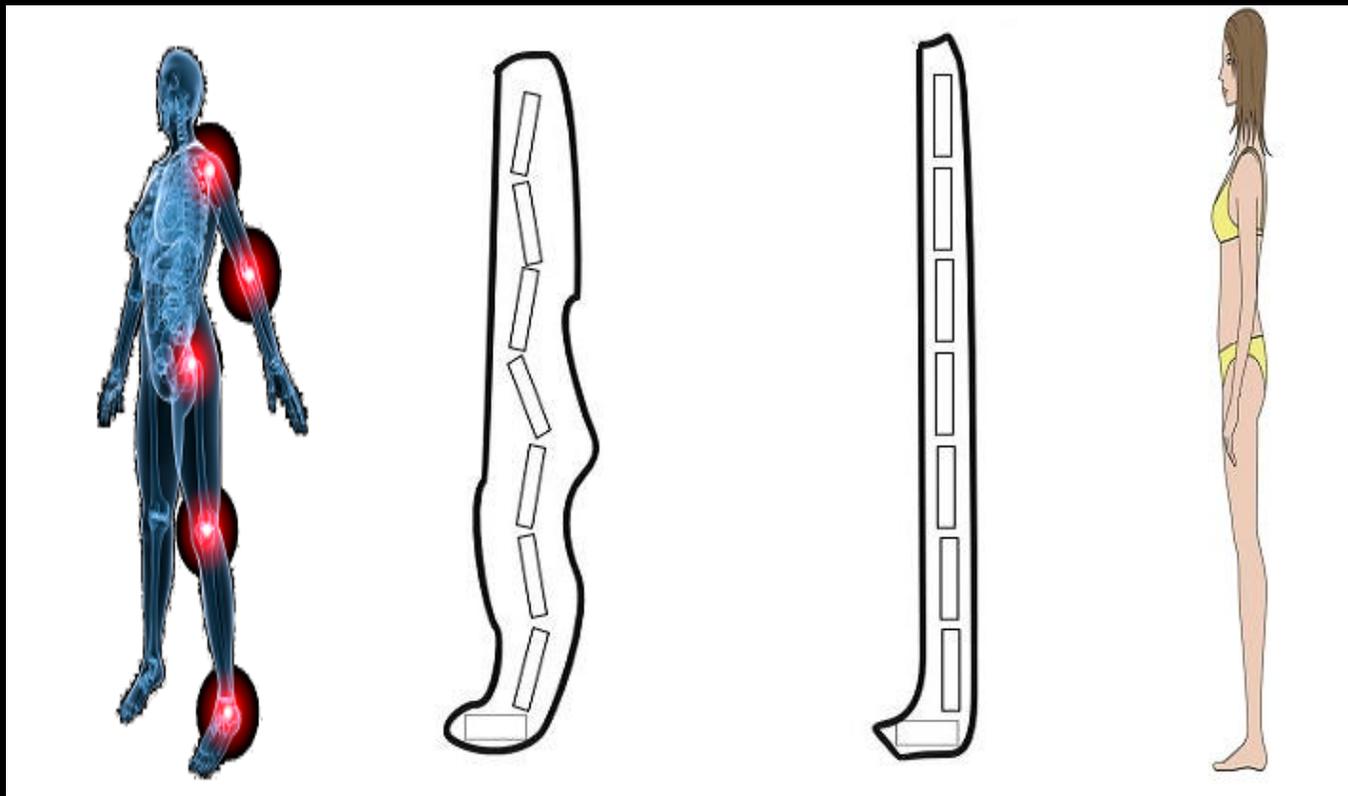
シセトレ なら、

**体積だけでなく、
体型のシルエットまで
変えることができる。**

**女性のダイエットのニーズに
しっかり応えることができる。**

✓なぜなら

そもそも体型シルエットを決めている要素は、立位姿勢における骨盤、足首など・・・の関節角度



✓それは..

身体の主要な部位の関節角度を調節すれば、体型のシルエットは自在に変えられることを意味します。

つまり、関節角度を調整しないと、体型シルエットは変わらない。

主要な部位の関節角度は

骨盤傾斜関節角度

つまり、骨盤の前傾・後傾
といった骨盤の傾斜関節角
度を変えれば、シルエット
は変わる！

その**骨盤**傾斜関節角度は

シセトレ

で調整可能なのです。

シセトル

Shisetore

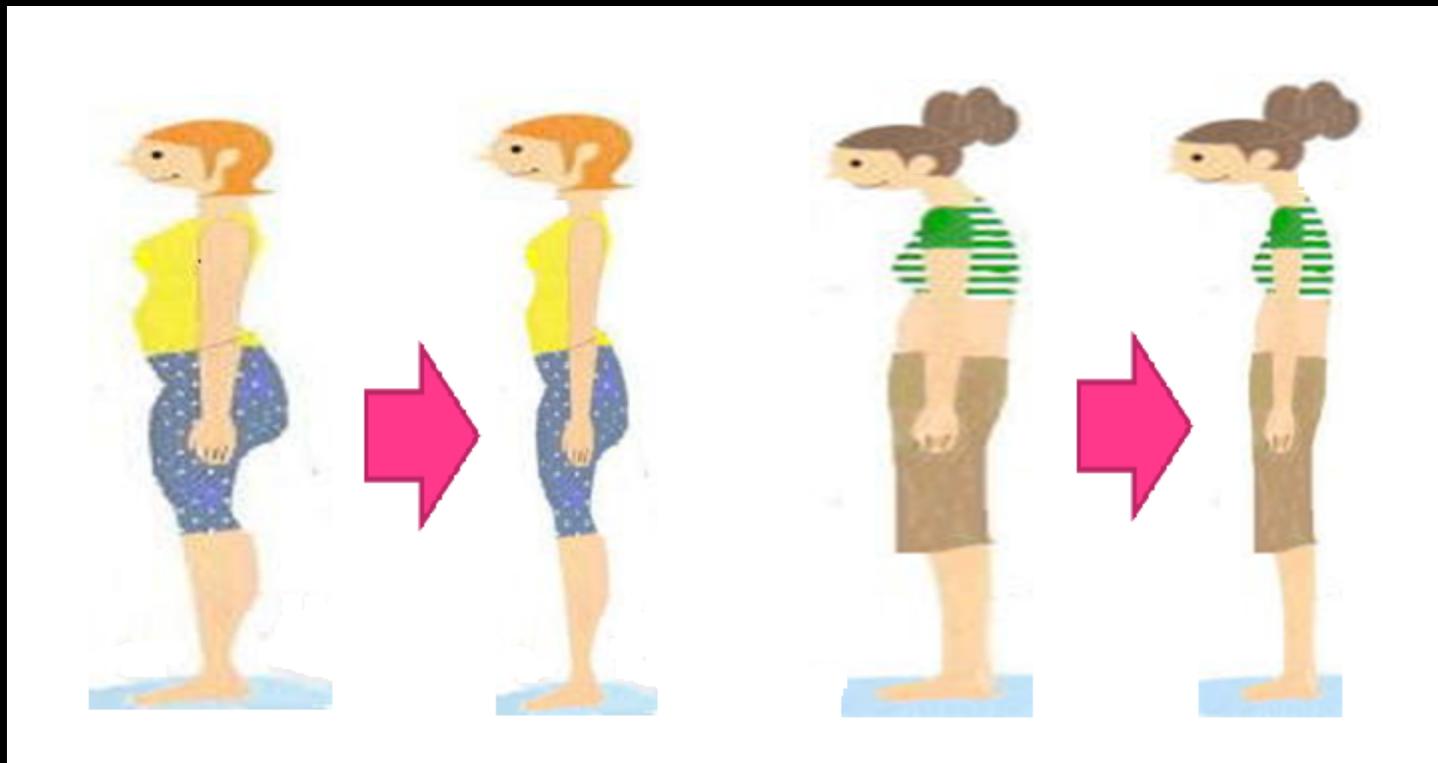
シセトレ

おぜきとしあき開発
ボディメイクメソッド

シセトレ以外の
ダイエットだと、

ただ痩せて
全体的に**体積**を
減らしているだけ

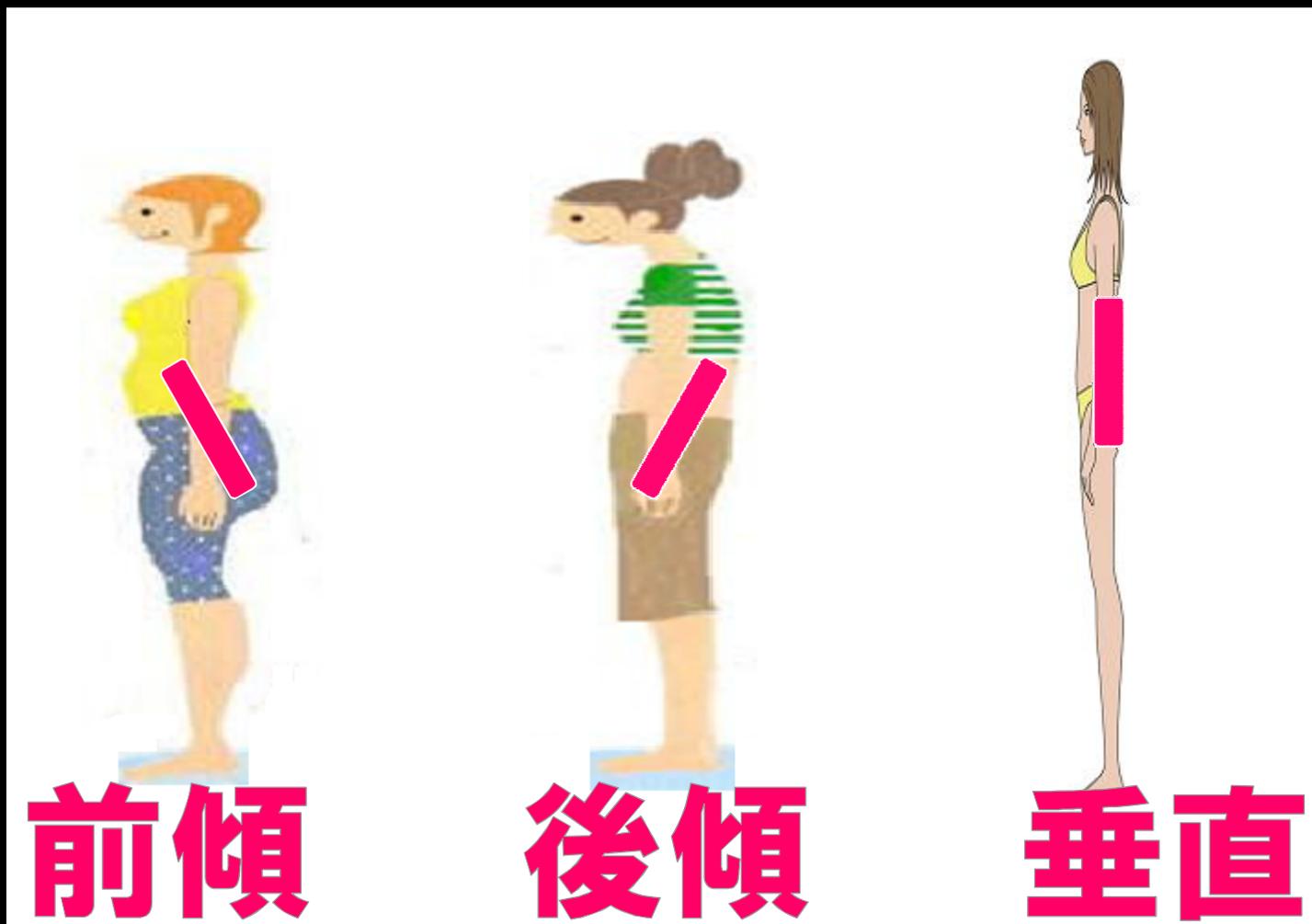
体積だけだと・・・



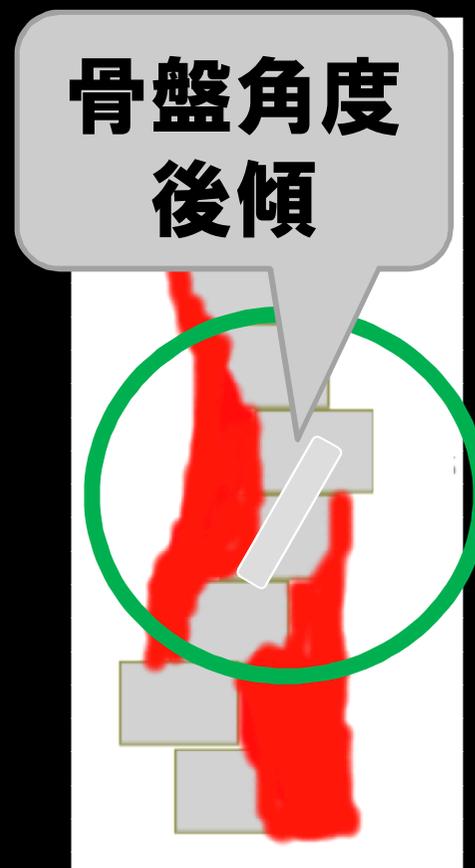
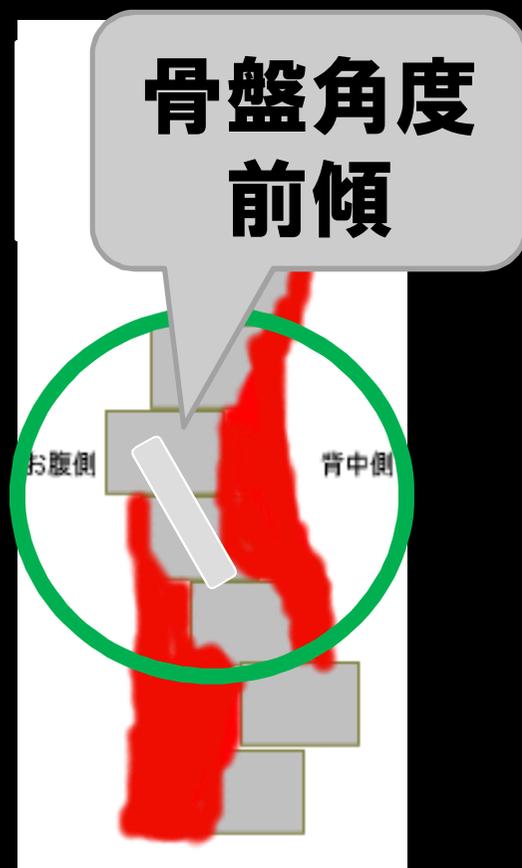
体型シルエットは 変わらない・・・

原因は・・・???

原因は骨盤の傾斜角度

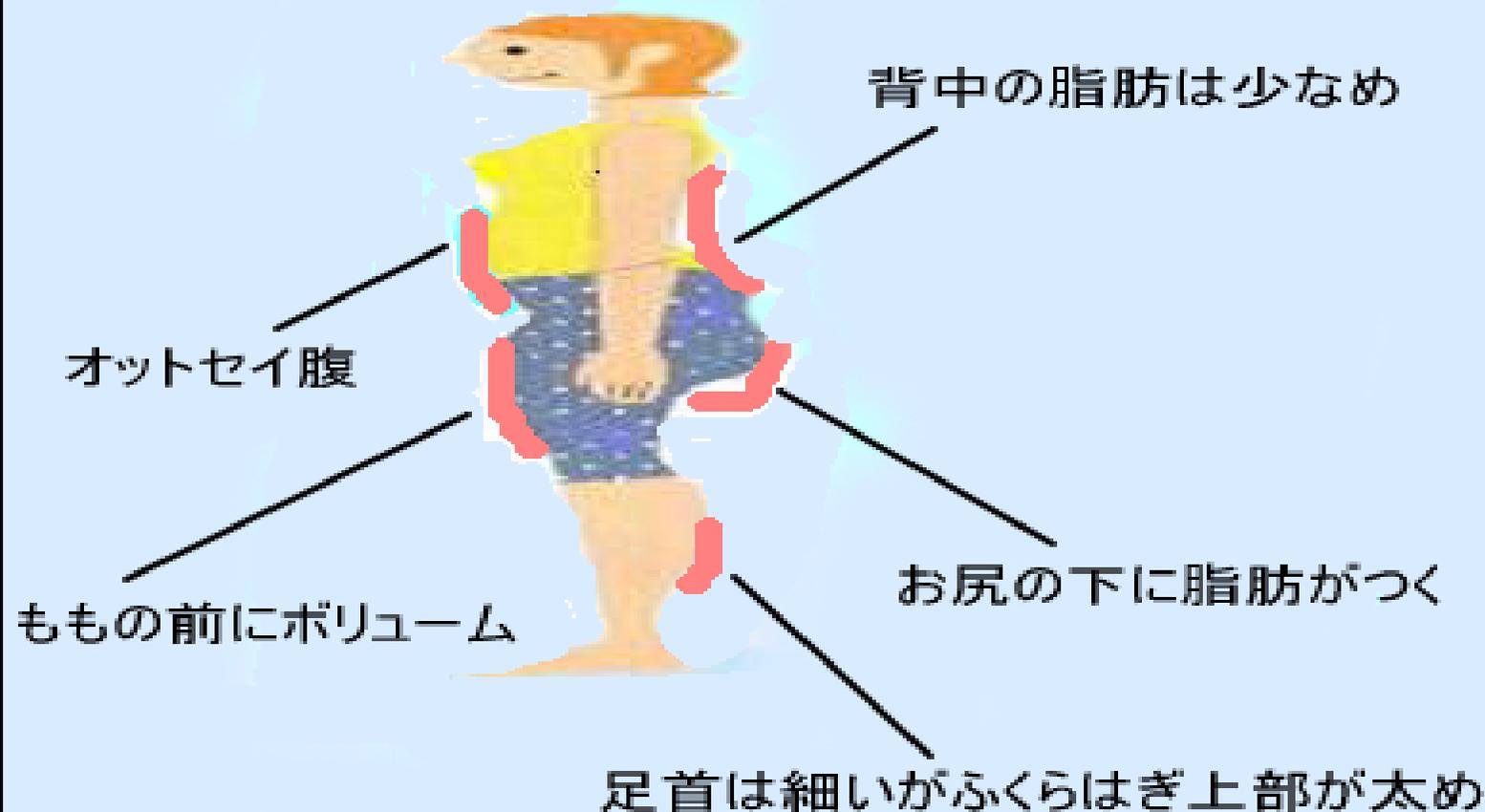


骨盤の傾斜角度



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

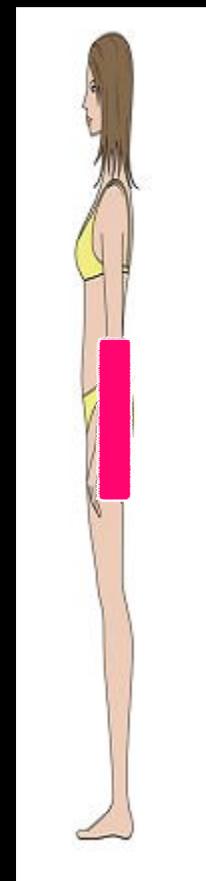


骨盤の違いで体型シルエットだけでなく脂肪のつき方まで変わってくる！

骨盤後傾タイプ

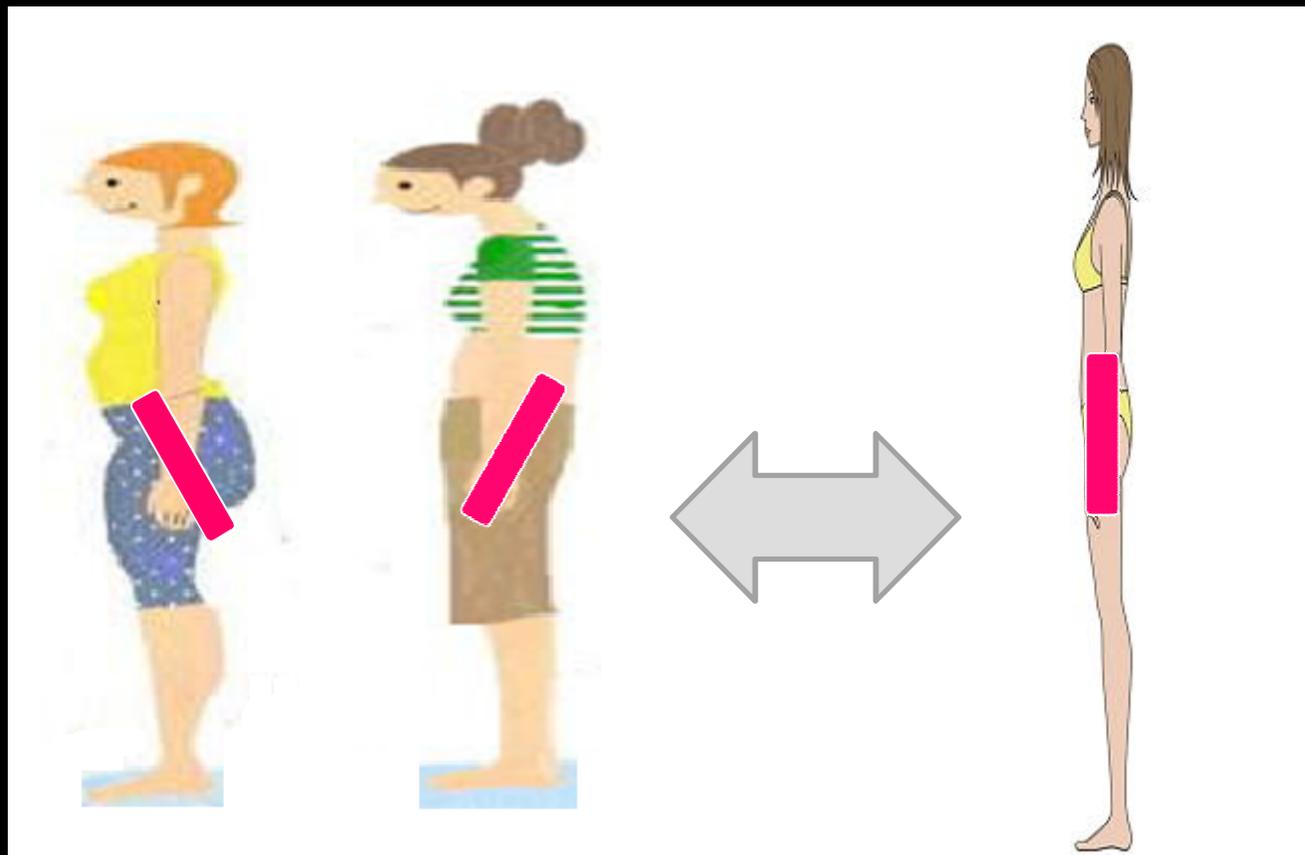


トップモデルは骨盤が垂直



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

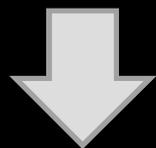
だから

骨盤を垂直にする

シセトレが

必要不可欠

シセトレ



おぜきとしあきが開発

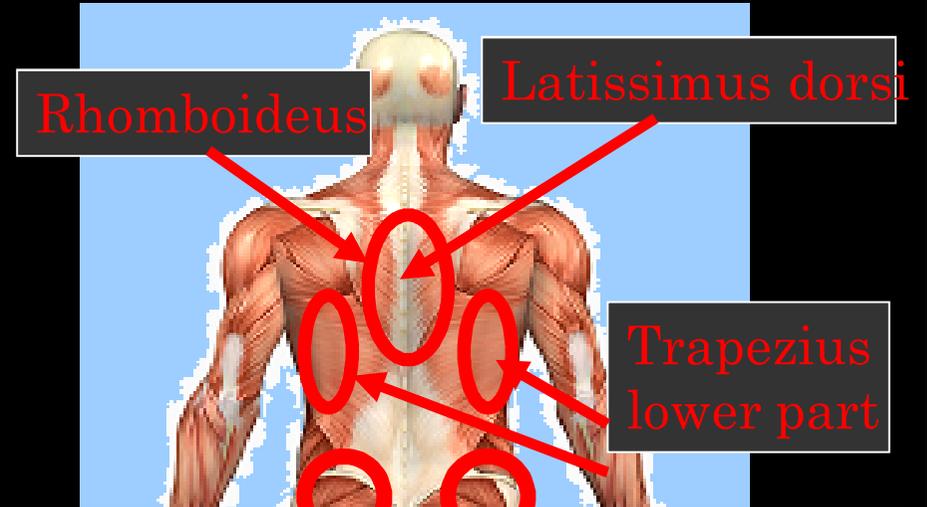
おぜきとしあき

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。

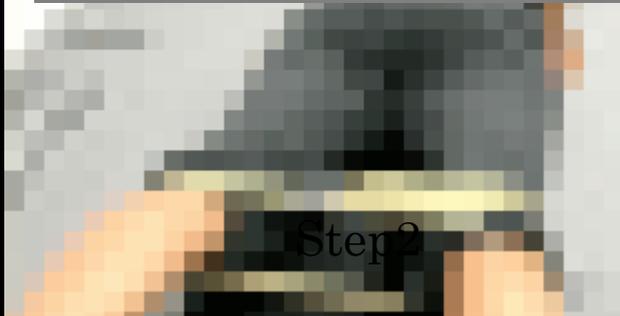
- ✓モデル体型ボディメイクのスペシャリスト
- ✓数々のオリジナルノウハウ
- ✓TV 書籍 雑誌でも活躍
- ✓シフトレを東京大学でリサーチ
- ✓北京大学で発表



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。

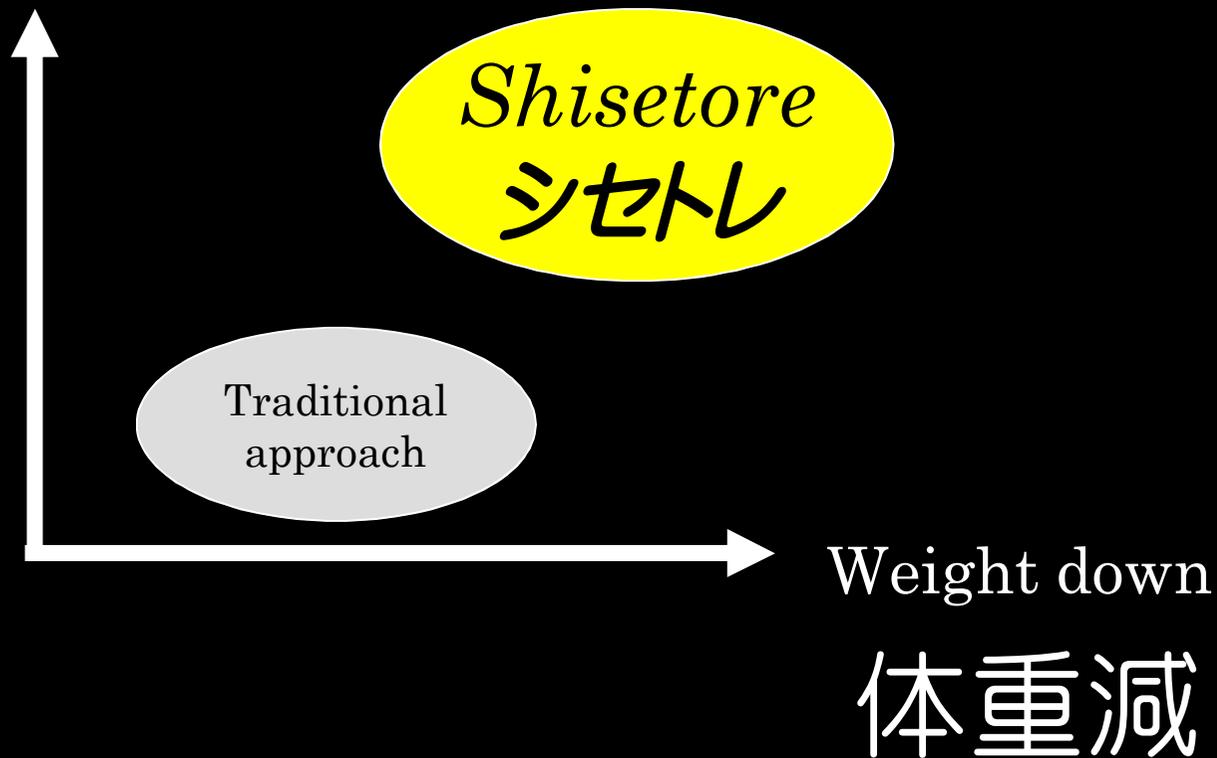
他との比較

| | 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

Shape

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