

明日香村

内臓脂肪燃焼

エクササイズ

1 ステップを踏む



その場足踏みを腕を前後に振りおこなう

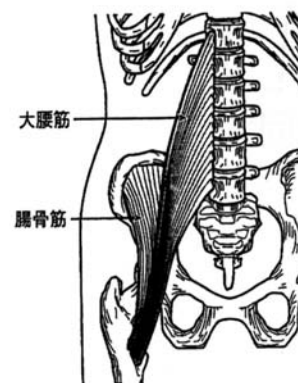
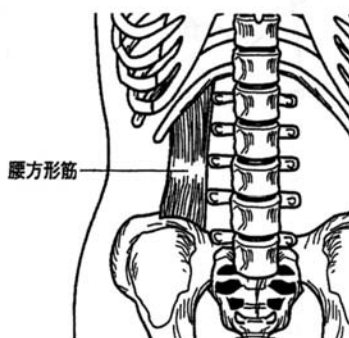


肘を曲げ体の横で肩の高さまで上下させる



片足ずつひざを伸ばし前方にかかとをつく
逆の腕を前に肘を伸ばしもっていく

2 腰を左右に動かす



軽く膝を曲げ片足ずつ深く膝を前に押し出すようにする
腰方形筋を交互に伸縮させ、骨盤を横に動かす
正中線(体の芯となるたての線)はできるだけ動かさない
徐々に腰を低くし、低い位置でゆっくり動かす
徐々に腰の位置を高くし、高い位置でゆっくり動かす

3 大腿部の筋肉を伸縮する



両手を後頭部で組み直立姿勢を整える
片足を前方に膝を伸ばしもってくる
両肘を後方に引くようにし、後方の膝を深く曲げ
上体を前傾させる



前方の足をもどし、直立姿勢にもどす
足をかえて同様の動きをする
(左右2回ずつ)

4 腰・肩甲骨を前後に動かす



骨盤底筋を締め骨盤を後傾させる
おへそを上に向け確認する
骨盤を前傾させおへそを下にむける
胸をはり前方を見る
最初はゆっくりと骨盤の動きを
確認し、徐々に速く動かすように
する



骨盤の動きが定着したところで手を胸の高さに持っていき
ゲー・パー・ゲー・パーと手の指の動きもつける
パー・ゲー・パー・ゲーと手の指の動きを変化させる



5 上体をねじる

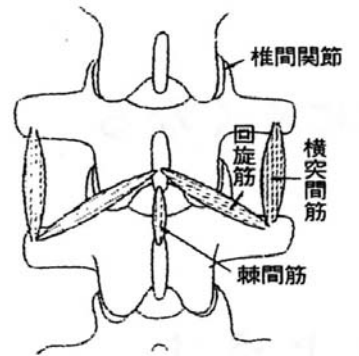


図4 深部節間筋群

腕の力を抜き体に巻きつけるように
上体を左右に捻転させる
膝は軽く曲げておこなう

手の位置を肩の高さに引き上げ
膝を深く曲げて腕の振りを大きくとって
上体を左右に捻転させる

6 片足立ちでバランスをとる



パンパンと手をたたき両手を下方に突っ張る
片足立ちになりバランスをとる
軸足をかえて同様にバランス立ちをする

パンパンと手をたたき両手を上方に突っ張る
片足立ちになりバランスをとる
軸足をかえて同様にバランス立ちをする