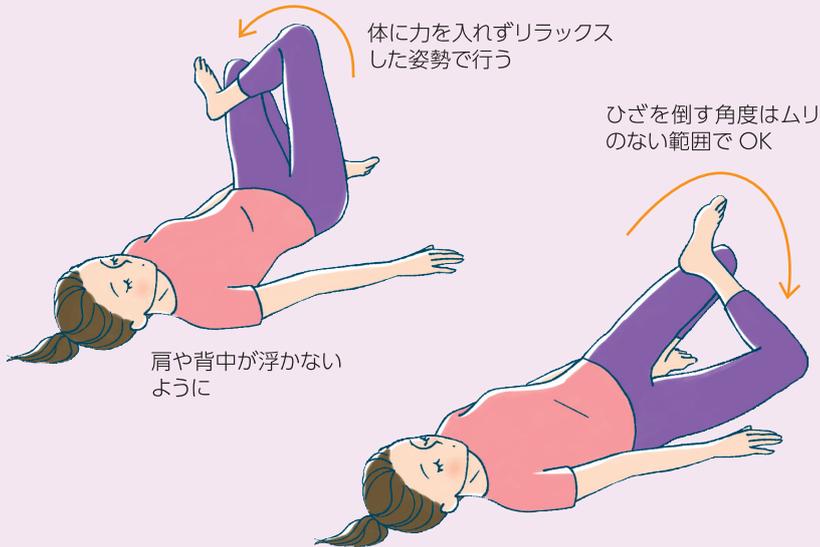


骨盤ゆらし

骨盤の周りとお尻の筋肉の柔軟性を高める

- 1 あお向けに寝て両ひざを立てる。左足の太ももに右足の外くるぶしのあたりを乗せ、右ひざを開く。
- 2 下半身をゆっくりと左右にゆらし、骨盤の周りやお尻の筋肉が伸びているのを感じる。呼吸は自然に。左右5往復ゆらしたら、足を入れ替えて同様に行う。



あおむけ開脚

内ももとおなかの筋肉を刺激して活性化する

- 1 あお向けに寝て、両足を天井に向けて上げる。つま先をそろえて垂直に伸ばし、両手はリラックスした状態で床に置く。
- 2 息を吐きながら下腹をへこませ、かかとを突き出しながらくっきりと両足を開く。ムリのない範囲でOK。
- 3 足を開ききったら息を吸い、再び息を吐きながらゆっくりと①に戻す。これを5回繰り返す。



からだ整えエクササイズ

監修 ● フリーインストラクター
今井 真紀



内臓脂肪を減らす ストレッチ

生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪。有効な対策は有酸素運動ですが、それに加えて骨盤の周りや内もものストレッチを行うと、内臓脂肪がついている胃や腸の周りの筋肉が活性化し、代謝が上がって内臓脂肪を減らす効果が高まります。

POINT

どちらのストレッチも腰が反らないように意識する。また、痛みを感じるまで行わない。