

美しいボディーを手に入れる

美トレ

●おなか
●胸

おなか周リスツキリ&バストアップ!

夏こそさよならしたいおなかのお肉。下腹など、おなか全体を引き締めるエクササイズを紹介します。

筋肉や骨格などの正しい知識をもとにした、効果的なエクササイズ!

大胸筋も鍛えられるのでバストアップ効果があります。肩まわりの筋肉をしっかり使うことで血行が良くなり、肩こり解消にも◎

今林伸司さん(33)
WALK-RUN PROJECT店長
理学療法士・保健学修士

福岡県出身。病院勤務を経て、独立。マンツーマン指導を通じて、個人に合わせた姿勢や歩行、走り方、ダイエットなどをトータルサポートしている。

【問】096-234-6636

【HP】<http://walkrun-project.com/>



Step1

Point

両足のひざはくっつける



肘をついて、うつぶせになる。

(応用編)

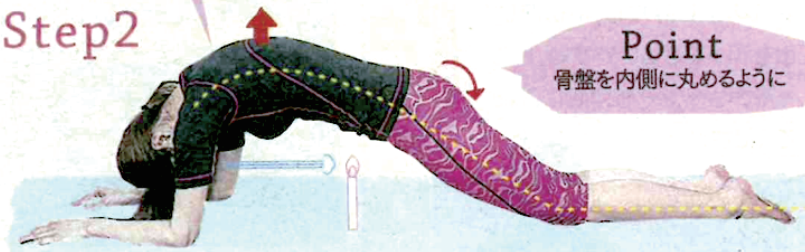


step2の姿勢のまま、足をまっすぐ上げ、浮かせた方の足を10回開閉する。反対も同様に。

Step2

Point

きれいな弧を描くイメージで



Point

骨盤を内側に丸めるように

膝をついたままお尻を上げ、肩甲骨付近の背骨を上突き上げるように腕で押し上げる。顎を引いてお腹を見て、ゆっくり呼吸をしながら15秒キープ。呼吸はお腹にローソクがあると思って、ふ〜っと吹き消すイメージで。

見た目以上にきつい!! 15秒だけなのに、じんわり汗をかきました。(アラサーなっち)



NG



お腹が下がってしまうと、肩や腰に負担がかかるので注意!