

美しいボディを手に入れる

美トレ

新連載

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！

筋肉は連動しているので、一つだけでなく複数の筋肉を鍛えることで、効果がより上がります。

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。病院で5年間勤務後、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/>



- ヒップ
- 背中
- 二の腕
- 太もも

体の後ろの筋肉を一気にシェイプアップ！

暖くなり、薄着の季節になりました。気になるおなかや二の腕をすっきりさせるトレーニングを紹介します。

Step1



仰向けになり、手のひらを上に向け、ひざを立てる。

Step2



おしりを上げ、肩からひざにかけて直線になるように二の腕で押して体を支える。

Point

足を上げすぎると効果がないので、体と一直線になるようにまっすぐ伸ばす。

Step3



片足を上げ、まっすぐそろえて15秒キープ。顎を引いてろうそくの火を消すように、ふ〜っとゆっくり息を吐きながら行いましょう。反対も同様に。

(応用編)



③の姿勢のまま、足をゆっくり開閉する。両足各10回ずつ。

コラム

姿勢が良くなればスリムに!?

姿勢を正すことで、使える筋肉は増えていきます。筋肉量が増えると、日々の生活でのエネルギー消費量もUPするので、痩せやすい体になります。

