

bd Do dance!

2015.7.8

『コアトレでスッキリ!! アクション凸

7月のテーマは「汗をかいてスッキリ!」

体の中心を意識することで姿勢が良くなり、汗が出やすし体质へ変化します。みぞおちから肋骨の一一番下あたりまでの「横隔膜」、肋骨の一一番下から付け根までの「腹横筋(ふくようきん)」、股間にある「骨盤底筋群」を意識しましょう。

1. 「お尻を持ち上げる」アクション!

両手を腰にあて、足を前に立て立ちます。内腿をぴったり付けたまゝ、膝を曲げ伸ばししましょう。「お尻を持ち上げる」と意識すると、骨盤底筋群が使われます。



2. 「腹袋へこませ」アクション!

2. 「腹袋へこませ」アクション!

みぞおちのあたりに手を乗せて、息を吐きながらお腹を凹ませます。はじめは「フ、フ、フ」と素早く力強く、慣れてきたら、ゆっくりじんわりやってみましょう。

凹ませる。

初

*ムリはしないでね!

慣



3. 「エア・クライミング」アクション!

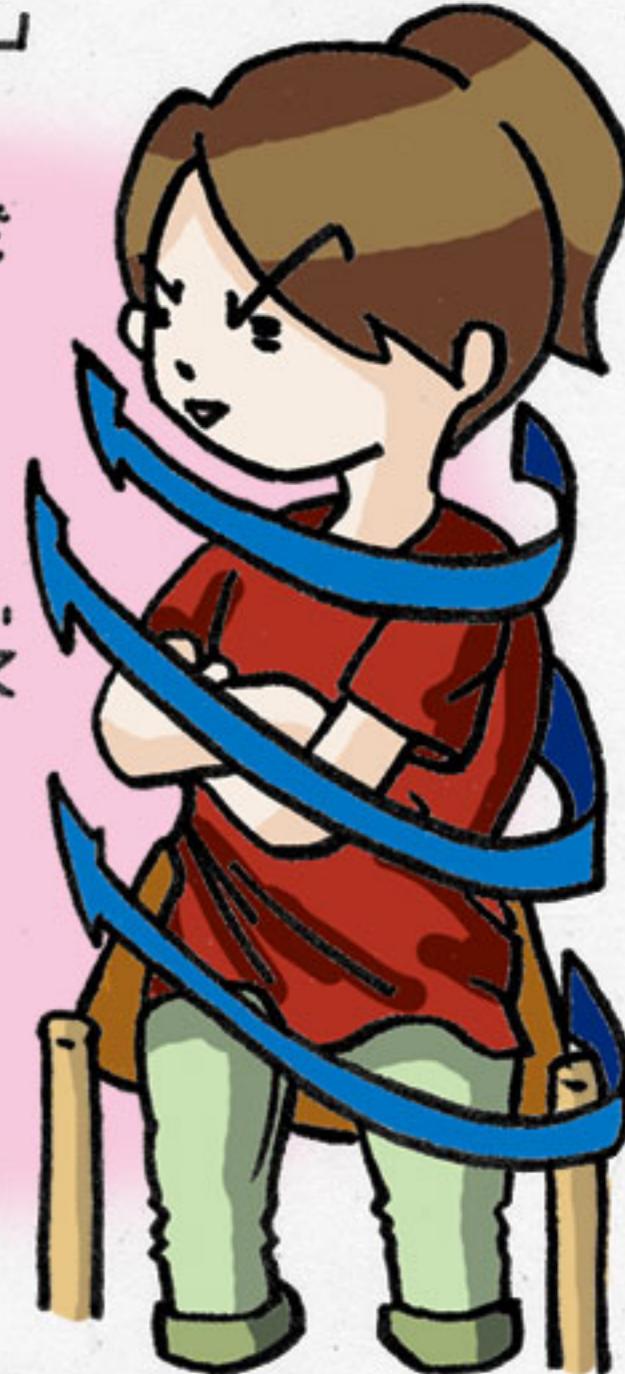
手を使って体を引き上げるようなアクションです。両手をバーにして上に伸ばし、そこからゆっくりグーにしながら肘を90°に曲げ、背中ごし甲骨を寄せます。上に伸びるイメージをすると、腹横筋が伸びる感じがします。



全身を使って
体が伸び上がる
ように

4. 「締め上げ、アゲ」アクション!

椅子などに座り、上半身を下から徐々にねじっこります。腕組みなどとして、まずは右方向。お尻の下、腰、みぞおち、の順にじわ~っと回していきましょう。限界までねじったらそこでゆっくり呼吸してキープ、その後ゆっくり元に戻って逆方向にねじります。



brilliant days

AIR-G FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air

Presenter: Kuniko KITAGAWA