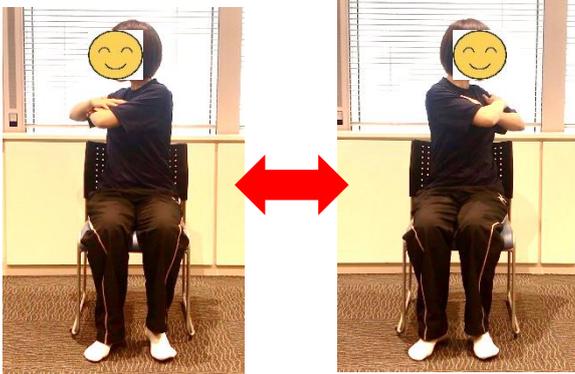


～ポッコリお腹を引き締めよう～

ポッコリお腹の原因は、脂肪の蓄積はもちろんの事、筋肉の低下も原因の一つと考えられます。この機会にお腹周りを引き締めませんか？今回は、ご自宅でも気軽に取り入れられるトレーニング方法をご紹介します！



【身体ひねり】強度：★

1. 背筋を真っすぐにし、お腹はへこませた姿勢で椅子に座ります。
2. 腕を肩の高さで組み、下半身を正面に向けたまま、おへそから体を左右にゆっくりとひねります。

目安：10往復で1セット。

1日1～3セット程度に取り入れましょう。



【立位ひじ・ひざ合わせ】強度：★★

1. 立った状態で腕を肩の高さまで上げ、ひじを直角に曲げます。
2. 背中を丸めながら上半身を左にひねり、左ひざは右にひねり、右ひじと左ひざでタッチします。
3. 次に左右逆の動作を行います。

目安：10往復で1セット。

1日2～3セット程度に取り入れましょう。



【上体起こし】強度：★★★

1. 脚は腰幅に広げて仰向けになり、両膝を90度に曲げます。
 2. 両手を太もみに置き、おへそを見るようにして上体をゆっくりと起こします。
 3. 肩甲骨が床から離れるくらい上げたら、そこで1秒間キープし、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ※手のひらは体の動きに合わせて太ももの上を滑らせましょう。余裕のある方は指先が膝頭に達するくらいまで体を起き上がらせてください。

目安：10～15回程度に取り入れ、

慣れてきたら回数を増やしましょう。



ご自身のペースで無理のない範囲で取り入れてみてください。
固く張ったお腹の方は、動かすことで柔らかくなり、その後お腹周りの減少に繋がります。
ご自身の身体に目を向けて変化を見ていきましょう♪