

ポイント

- 筋肉の可動域や柔軟性を高める。
- 動作は腹部を引き締めて行う。
- 2～3日に1回、できる回数から。

# 眠っている筋肉を 目覚めさせよう

脂肪でたるんだ体を引き締めるためには筋トレが効果的。ただし、いきなりハードな筋トレをすると筋や関節を痛めて挫折することも…。本気でサイズダウンをするなら、まず使われずに眠っている筋肉を目覚めさせ、効率的に動ける体をつくることから始めよう。

## ● ヒップ・クロスオーバー

体幹部の可動域と筋力を高める。

あお向けに寝て、腕を肩の高さに置く。股関節とひざ、足首をそれぞれ90度に曲げ、床から浮かした状態で両足を左右にひねる。これを左右交互に10～15回×1～2セット行う。



腹部をしっかり引き締める

両肩が離れない範囲で反動をつけずにひねる

## ● ハンドウォーク

肩周辺と体幹部の安定性を高め、体の背面の可動域を高める。

まっすぐに立ちそのまま両手を床につける。両手を交互について体がまっすぐになるまで前進。次に両足を1歩ずつ前進させて元の姿勢に戻る。腹部を常に引き締め、腰は丸めたり反ったりせず常にまっすぐにしておく。5～8回×1～2セット行う。



両手でよちよち歩いて体を伸ばす

両足でよちよち歩いて元の姿勢に

## ● スモウスクワット

股関節まわりと腰背部の柔軟性を高める。

足を肩幅に開き、両手で両足のつま先をつかみ、両腕を足の内側に入れてしゃがむ。そのままゆっくりとお尻をもち上げて、ひざをまっすぐに伸ばす。これを10～15回×1～2セット行う。



背中中は常にまっすぐの状態をキープする

## ● バックワードランジ・ツイスト

つま先から両手まで全身をストレッチする。

右足を大きく後ろに引いて重心を落とし、体幹部を左側へひねりながら、背中を弓なりに軽く反らす。右手は斜め上に、左手は斜め下に向かって伸ばす。足を踏みかえて反対側も同様に。左右交互に10～15回×1～2セット行う。



後ろに反りながら体をひねるとき、後ろ足のお尻の筋肉を収縮させて股関節まわりの筋肉を伸ばす