



コニーちゃん'Sレポート

ゆっくり動作：スロートレーニング教室 7月号



インナーマッスルを鍛えよう

「お腹周りをすっきりさせる」私の願望の一つです。メタボ検診で男性は、腹囲85cm以上はメタボと判定されます。今回は、この願い達成のためにも効果ある簡単な運動を森永先生に聞きました。

まずは、片足を振り上げると同時にその反対の腕を斜め上に振り上げます。体を安定させるために振り上げている手の反対側は壁やつかまれるもので体を安定させておいてください。これによって、振り上げている足側の腹囲の筋肉は縮みます。反対の腕側の腹囲の筋肉は伸ばされます。この繰り返し効果的なのです。1クルー20回を目指して毎日私はやります!!



背筋を伸ばして



縮む



伸びる

もとの姿勢



次に反対の足と手を振り上げる。これを20回。

振り上げている手の反対の手は壁についておく

モデルは、森永先生です。

Produced by
CONYX



筆者は、現在、腹囲85.3cm。この運動を続けて85cmの壁を超えるぞ!!!

