かんたん♪お腹すっきり体操

簡単にできるお腹すっきり体操をご紹介します。
お腹の周りの筋肉を、伸ばしたりちぢめたりすることで、
腹筋運動ができます。
キツくて苦しい運動をしなくてもお腹まわりがすっきりします♪

お腹の奥からふくらましたり、ちぢめたりしましょう。

逆腹式呼吸ですっきり

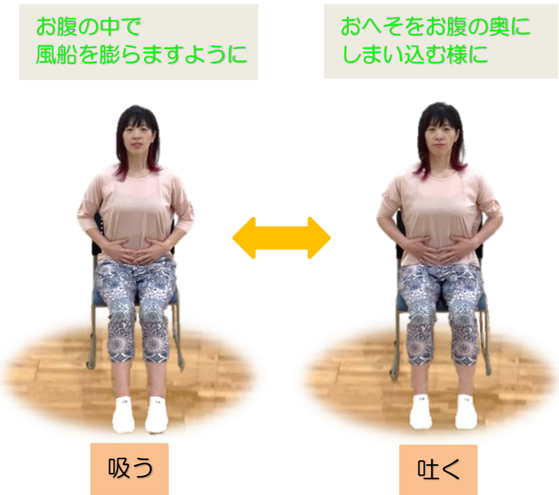
①両手を下っ腹に添えます。
腰をそらさずに、
背中を自然に伸ばします。

②息を吸いながら、
お腹を薄くします。
吐きながら、
お腹を元の大きさに戻します。
ゆっくり5回繰り返します。

腹式呼吸ですっきり

①両手を下っ腹に添えます。
腰をそらさずに、
背中を自然に伸ばします。

②息を吸いながら、
お腹をふくらます。
吐きながら、
お腹を薄くします。
ゆっくり5回繰り返します。



脇腹すっきり

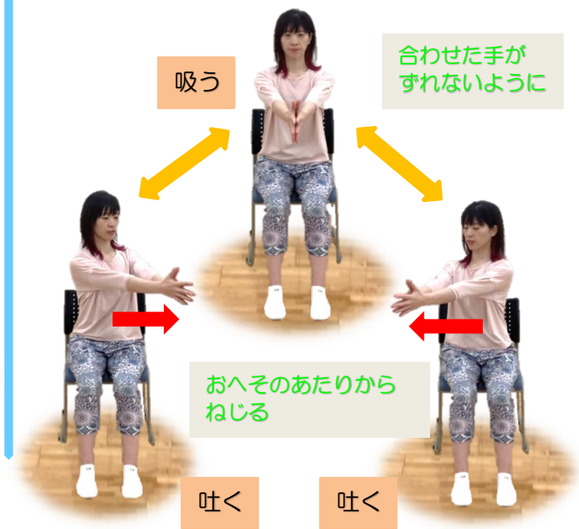
①左手を頭の上にそっと添えます。
右手は手のひらを開いて、
親指をみぞおちに添えます。
一息吸って背中を伸ばします。

②息を吐きながら体を右に倒します。
吸いながら元の位置に戻します。
5回繰り返したら、反対側も行います。

ウエストすっきり

①両手を体の前で合わせたら
一息吸って
背中を伸ばします。

②息を吐きながら体を左にねじります。
息を吸って真ん中に戻ったら。
息を吐きながら体を右にねじります。
5往復繰り返します。



脇ばらや背中も意識しながら行いましょう

※ポイント※
呼吸と動作を合わせることで効果がUPします。
伸ばすところとちぢめるところを
しっかり区別して行いましょう♪

次回は最終回です！
「全身すっきり体操」
をご紹介します。
お楽しみに♪

健康運動指導士　山口 裕美子