

おうちでシェイプ☆～横寝編～

逆ハートのヒップ

横向きに寝転がります



腰の高さまで脚を持ち上げます。膝を前に向け、外くるぶしから持ち上げましょう。



内腿シェイプ

横向きに寝転がります



上側の脚を前に下ろし出来れば膝をつけます。安定しない場合は手で床を押さえます。



下の脚を内くるぶしから上に持ち上げます。内腿に力を入れるように心がけましょう。



アンチエイジングは腿の前

横向きに寝転がります



上側の手で上側の脚(つま先または足首)を持ち、踵をお尻に付けるようにしてみよう。



膝を後ろの方に引くだけで腿の前上部まで伸びます。腰は反らないようにしましょう。



挑戦！！鳩のポーズ



踵を腰に付けるように腿の前をしっかり伸ばします。



横座りをして踵しっかり腰に引きます。



反対側の手でうまく、肘で脚を支えるようにも誓えます。



反対側の手をバランスをうまく取りながら頭上へ持ち上げます。



脚を持っている手と頭上の手をつないでみましょう。無理をしないように！！



目線を上に向けて完成です。

老化は脚からはじまる！！

老化現象は脚からはじまると言われています。体育の授業などの習慣的運動をしなくなると、腿の前の筋肉(大腿四頭筋)が硬くなると言われています。(老化現象)

大腿四頭筋は立ち座り、階段の昇降などの動作の主要筋肉で、この筋肉が張力を発揮しないと腰痛、膝痛を引き起こす原因になります。また、脚は第2の心臓と例えられ、筋肉量が多い場所です。この筋肉の働きが衰えてくると代謝も悪くなり、太りやすい身体になります。脚を鍛えて、いつまでも若々しい身体をゲットしましょう！！