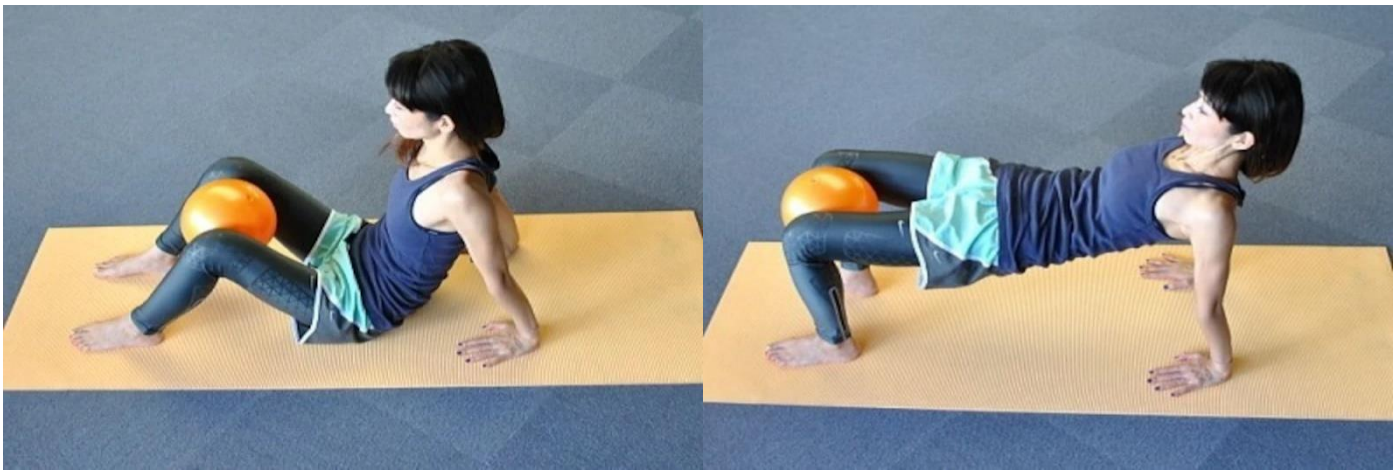
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ９２（５月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、スモールボールでエクササイズ！についてです。

このエクササイズは下半身の引締め、とりわけ太もも内側（内転筋）のたるみに効果大です。この内転筋を鍛えると、骨盤の歪みの調整や、骨盤底筋群（骨盤の下にある筋肉のこと。骨盤の中にある子宮や膣、膀胱、尿道などを支える筋肉）と言った女性の美に欠かせない筋力アップが期待出来ます。というのも、特に下半身を使った運動をしていない人は、年齢と共に膣の締まりが弱くなります。 膣の締まりは膣周辺の筋肉の働きと関係しているので、ここの筋肉が弱くては、膣をきつく締めつけることができません。特に、腹筋や骨盤底筋が弱くなるのが原因とされています。つまり膣がゆるんでいるということは、ヒップ＆ウェストラインが崩壊している人が多く、膣圧低下＝女子力低下とも言えるのです。週 3 回～4 回×3 週間の実践で、全身のラインが変わってきますから気長にトライしてみて下さい。

1.スモールボール（クッション等）を用意します。床に座り両膝の間にボールを挟みます。

2.両手は肩幅くらいに開き、指先はお尻に向けます。ゆっくりと息を吐きながら、お尻を床から離し、膝の高さまで腰を引き上げます。目安は、膝が 90 度曲がる位置まで、太もも裏が床と平行になる位置。ゆっくりと息を吸いながらお尻を床に戻します。1-2 の動作を 8 回×2 セットを目安にトライしてみて下さい。



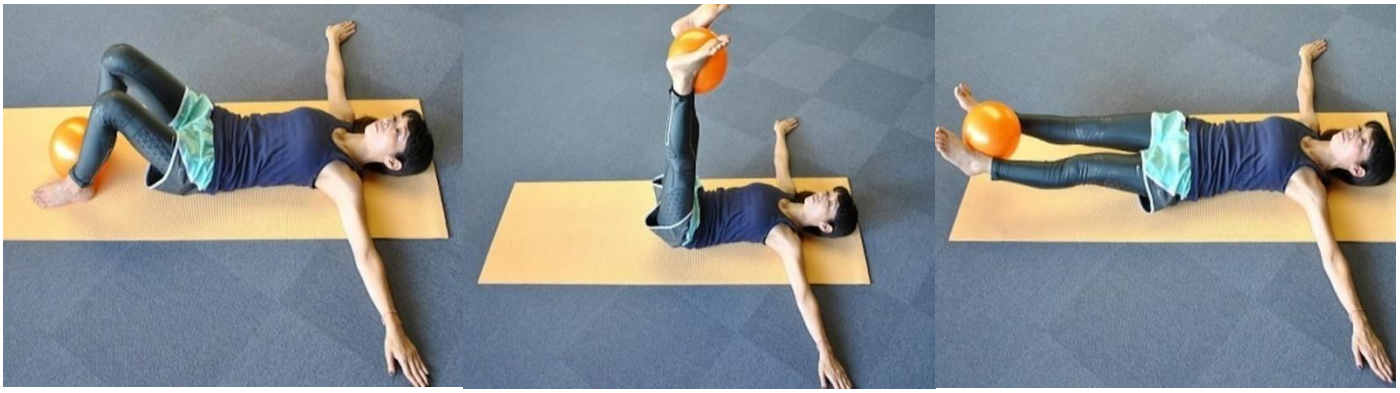
ポッコリお腹をフラットに！

このエクササイズは、胸の下のみぞおち部分から下腹までを効果的に引き締める動作です。今秋のトレンドも引き続きペンシルスカートなど、クラシカルな女性らしいラインが流行っています。エクササイズで筋肉を作っておけば、食べ過ぎた後でもお腹はフラットのまま。

1. 床に仰向けになり、スモールボールを足に挟みます。膝を立て腰を床に沈め、腰に負担を掛けない姿勢を取りましょう。背中が床から離れないように両腕を肩の高さに伸ばします。

2. ゆっくりと両足を天井方向に伸ばします。

3.息を吐きながら、5 秒かけて両足を床ギリギリまでおろします。息を吸いながらゆっくり足を天井方向に伸ばし、8 回を目安に動作を繰り返しましょう。慣れてきた人は、2 セットを目安にチャレンジしてみて下さい。



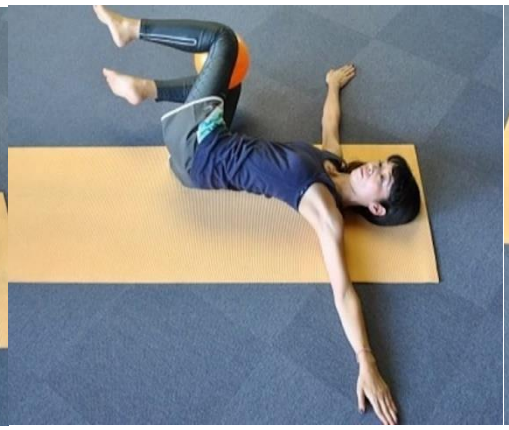
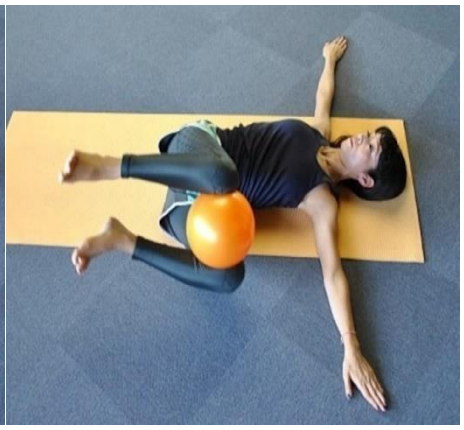
いらない物を絞り出す！ 体の内側から綺麗を手に入れよう！

このエクササイズは、お腹のクビレ作りに効果的です。普段から実践している人もボールを挟むことで太ももも引き締められるので、2 倍効果のあるこちらにもチャレンジしてみて下さい。お腹をギューっと絞ると、内臓機能がアップします。食べ過ぎて消化不良、お腹が詰まって便秘気味、と言う人は是非習慣にして、脂肪や老廃物をどんどん絞り出してください。

1.床に座り両膝の間にボールを挟みます。

2.そのまま仰向けになり、両手は肩の高さに伸ばします。息を吐きながら両膝を右床ギリギリまでおろします。

3.ゆっくり息を吸いながら、両膝を正面に戻し、息を吐きながら両膝を左床ギリギリまでおろします。そのまま 2-3 の動作を 15 回を目安に繰り返しましょう。慣れてきたら 2 セットを目安にチャレンジしてみて下さい。

1. はじめに、仰向けになり両膝を立て、脚は骨盤幅に開き、自分のセンターラインを意識して姿勢を整えます。ジーンズのジッパーを上げるイメージで、おへそを胸の方向へ引き上げ、骨盤を安定させましょう。内ももにスモールボールを挟んでおきます。手を枕のように頭の後ろに重ねて添え、頭と肩甲骨上部を床から持ち上げます。膝を 90 度に曲げたまま、両脚をゆっくりと床から上げましょう。この時に膝だけで閉じるのではなく、お尻の左右の骨（坐骨）から脚を閉じるようにし、もも裏も内側に巻き込むつもりで働かせます。自然呼吸を続けながら内ももでスモールボールを押し、肩回りはリラックスさせましょう。

2. 軽く息を吸いながら股関節から脚を半分くらい下げて床に近づけます。この時もジップアップで骨盤を安定させたままにしましょう。もし腰が反るなど、骨盤が不安定に感じる時には動きの幅を小さくします。首周りをリラックスさせ、今度は息を吐きながら股関節から脚を元の位置に戻します。（3～6 セット）

ボールを挟んで膝を 90 度にセット、頭を上げたら高さを変えずにキープしましょう(１枚目)

頭の位置を変えずに脚の付け根から下げます(２枚目)

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)