

体操のポイント！！

周南市お腹ぺったんこ体操

周南市オリジナルの曲に乗せて、「楽しく、手軽に、脂肪燃焼！！」をコンセプトに、腹筋を意識した3分間の体操です。

●準備：体操の前にまず、腹筋を意識し、背筋を伸ばしてから取組みましょう。

●注意：腰痛・膝痛等ある方は、無理せずに取組みましょう。

● パターンA（ウォーキング、掘って、脇）



①ウォーキング



②掘って掘って



③脇、脇

①ウォーキング、ひねり

足は高く上げて、ウォーキング。5歩目、6歩目に挙げた足と反対の肘が付くくらい上体をひねる。（お腹の横の筋肉の引き締め）

②掘って掘って

中腰で、横に足を踏み込む。強度を上げるためには、腰を落として大きく足をサイドに踏み込む。（太ももの筋力アップ）

③脇、脇

肘を曲げ「パンパン」と体側にあてて脇をしめる。（リンパの流れを良くする）

● パターンB（ボックスステップ、サイドプッシュ）



④ボックスステップ



⑤サイドプッシュ

④ボックスステップ

右足→左足の順で前に踏み込む（腰を落として）。右足→左足の順で後ろに引きながら立ち上がる。（腰を落として深く踏み込むと太ももの筋力アップ）

⑤サイドプッシュ

伸ばした手と同じ側の足が一直線になるように伸ばす。お腹の横の筋肉が伸びるのを意識する。（お腹の前・横の筋肉に効果）

● パターンC（お腹へこます、上体そらし、上体伸ばし、ツイスト）



⑥お腹をへこます



⑦上体そらし



⑧上体伸ばし左右に倒す



⑨ツイスト

⑥息を吸って吐いて、お腹をへこます

腹筋を意識しながら息を吸い込み、腹筋を意識し、お腹に力を入れながら息を吐き出す。（お腹の前の筋肉に効果）

⑦上体そらし

右足、左足を交互に後ろに引きながら上体を後ろにそらす。腰の悪い人は、無理しないように注意して。（お腹の前・横の筋肉に効果）

⑧上体を伸ばし、左右に倒す

両手を組んで出来るだけ上に伸びる。腹筋を意識しながら伸ばす。

⑨ツイスト

中腰から身体をひねり「ツイスト」しながら立ち上がる。上半身、下半身の逆ひねりを意識する。（お腹の前・横、太ももの筋肉に効果）