

体操のポイント！！

周南市お腹ぺったんこ体操

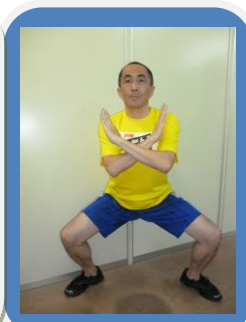
周南市オリジナルの曲に乗せて、「楽しく、手軽に、脂肪燃焼！！」をコンセプトに、腹筋を意識した3分間の体操です。

- 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、無理せずに取り組みましょう。

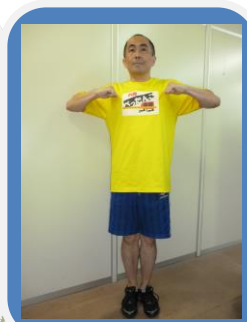
● パターンA (ウォーキング、掘って、脇)



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こむ。(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)