

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第30回)

### クッションや枕を使っておなか引き締めエクササイズ

2017.12.01



パートナーから「最近、おなかが出てきたんじゃない？」とチェックされ、子どもにも「かっこ悪い！」と言われてしまう……なんて経験はありませんか。12月、1月はどうしても飲み会が多くなり、体形維持や改善を諦めてしまう人が増える傾向にあります。そんな時期にオススメなのは、体幹を鍛え、ボディーラインを引き締めるトレーニング。今回は家庭内でできるものとして、クッションや枕を使った比較的取り組みやすいトレーニングを3種取り上げます。

ビジネスの現場でも家庭でも、スマートな印象を与えられるようになりたい！そんな方こそ、ぜひ習慣にしてください。

#### 【1】おなかで行う「高い高い」運動

小さな子どもがいるご家庭なら経験があるかもしれません。子どもをおなかに乗せて「高い高い」する要領で、体幹を鍛えるトレーニングです。

1. あおむけになり、膝を立てる
2. クッションもしくは枕を膝で挟む



3. 両手を腰の外側の床に着いて、息を吐きながらゆっくりとお尻を持ち上げる



4. 肩から膝までが一直線になるように持ち上げたら、呼吸を止めずに10秒キープする
5. 床に着くギリギリまで、ゆっくりとお尻を下げる
6. 床に着く前に止め、息を吐きながらゆっくりとお尻を持ち上げる
7. 4~6を10回ほど繰り返す。この時、膝で挟んだクッションや枕が落ちないように意識を向けると力を入れやすくなります

【2】横腹を鍛える「お尻歩き」運動… 続きを読む