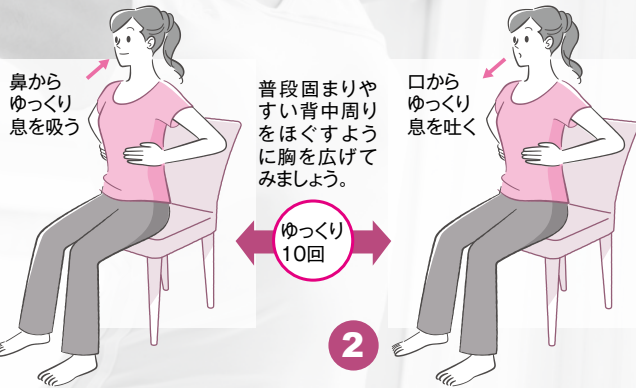


基本の呼吸法 (胸式呼吸)

息を吸うときは、肺の周りの筋肉が肺を大きく広げます。この筋肉を鍛えることで肺が大きく広げられ、呼吸が深くなります。横隔膜も刺激されて内臓の働きも活発化します。エクササイズ中は、できるだけこの呼吸法を行きましょう。



- 1 姿勢を正して、椅子に浅く座る。肋骨が広がったり収縮するのを確認するため、両手を左右の肋骨下部に当て、鼻から、ゆっくりと大きく息を吸う。
- 2 両手で肋骨が収縮して行くのを確認しながら、口から、ゆっくりと息を吐き出していく。

会社や家庭で簡単にできるエクササイズ

カラダを
しなやかにする

肩こりや腰痛、疲労回復、運動不足解消などに!

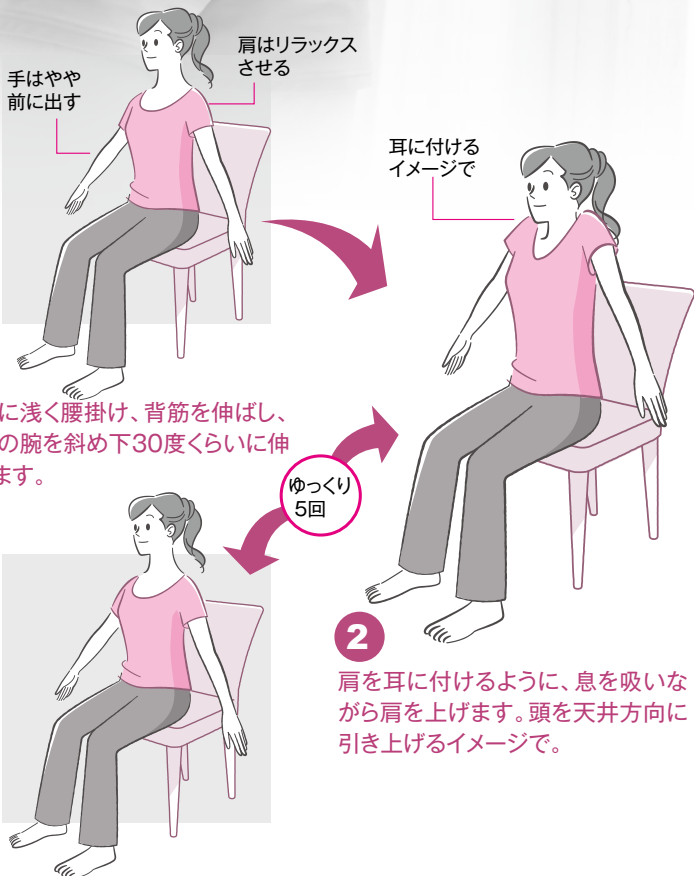
立ち仕事やデスクワークなどで長時間、同じ姿勢を続けている人、また、炊事・洗濯・掃除などの意外とキツイ家事などで姿勢が悪くなり、肩こりや腰痛などの体調不良、イライラするなどの精神的ストレスを抱えていませんか? そんな悩みを解消するエクササイズ、ピラティスをご紹介します。

こんな**効果**があります

- **カラダのストレッチ性や安定性が向上し、ケガや故障予防**

肩こり予防 エクササイズ

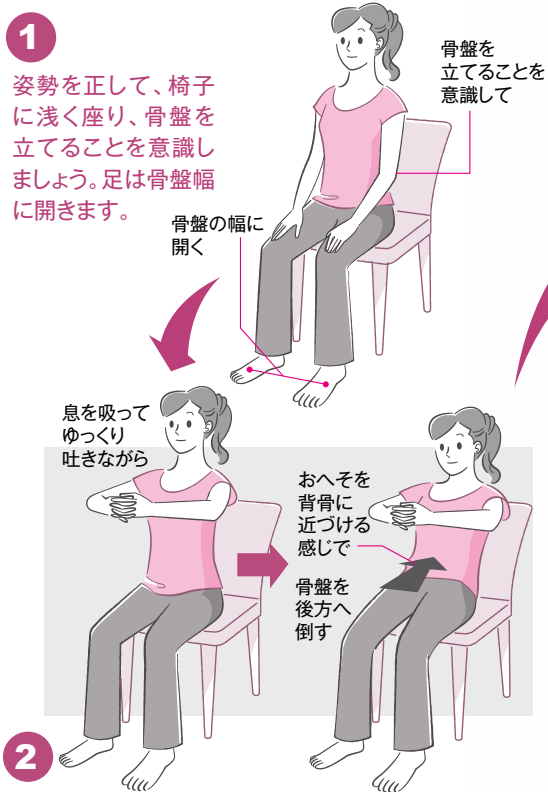
肩甲骨周りの筋肉を上下させ、背中全体の筋肉をほぐします。



- 1 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばし、左右の腕を斜め下30度くらいに伸ばします。
- 2 肩を耳に付けるように、息を吸いながら肩を上げます。頭を天井方向に引き上げるイメージで。
- 3 口から息をゆっくり吐きながら、肩を下げて行きます。両手の中指が斜め下に引っ張られるイメージで、5回繰り返しましょう。

メタボ予防・お腹エクササイズ

椅子のできるエクササイズです。腹筋群の中でも特に腹斜筋を強化することによって引き締



- 1 姿勢を正して、椅子に浅く座り、骨盤を立てることを意識しましょう。足は骨盤幅に開きます。
- 2 胸の前で指を組みます。吸って準備し、吐きながら、肩甲骨を引き下げ、おへそを背骨に近づけるようにお腹を薄くしながら骨盤を安定させ、骨盤を後方へ倒します。

ピラティス

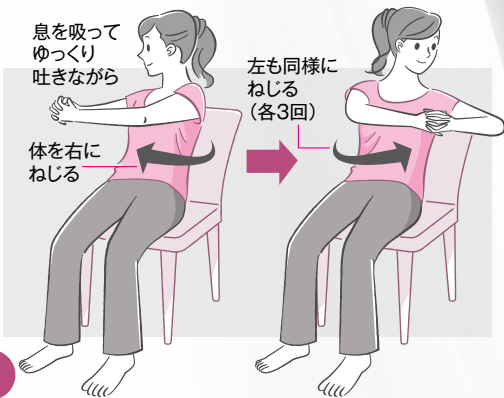
ピラティスとは

緩やかな動きによってカラダに負担をかけることなく、カラダの軸の維持に重要な役割を担っている「インナーマッスル(深層部にある筋肉)」を鍛えます。それによって骨が正しい位置に戻り、姿勢を改善でき、カラダを整えます。また、新陳代謝が良くなったり、筋肉が活性化されて基礎代謝がアップします。

- 肩こりや腰痛解消、予防
- 疲労解消、予防
- 肥満予防
- ストレス解消 など

を凹ます

まったウエストになります。身体の中心を意識して上半身の回旋を行きましょう。



- 3** 吸って準備、吐いて、上体を右にねじります。吸って、腹部の緊張を保ったままセンターに戻る。吐きながら左も同様に。左右3回行いましょう。

- 4** 吸いながら、ゆっくりと骨盤を立ち上げ、最初のポジションに戻します。



田中ウルヴェ京

日本ピラティス指導者協会公認ピラティススタジオ「ボディバランス」(東京・白金台)代表。メンタルトレーニング上級指導士。88年ソウル五輪シクロ・デュエット銅メダリスト。

塚田琴絵 (エクササイズ監修)

ピラティススタジオ「ボディバランス」スタジオマネージャー。日本ピラティス指導者協会 マシン&マットピラティスコーチ。健康運動指導士。

腰痛予防・改善 エクササイズ

長時間のデスクワークやアンバランスな歩き方、窮屈な下着に締めつけられたりすると疲れが溜まり、お尻が冷たくなっていたら要注意! そのままにしておくとお尻や坐骨神経痛の原因になります。ピラティスで骨盤周りを整えて、血行を改善しましょう。



- 1** マットに仰向けになり、右脚の外くるぶしを左膝上に乗せ、右脚の股関節を外側に開きます。



- 2** 吸って準備、吐きながら左脚を胸に引き寄せます。右手は股の間を通して左脚の膝裏に、左手は外側から膝裏にまわします。吸って、吐きながら骨盤を浮かせないようにしながら、さらに引き寄せます。反対側も同様に3回ずつ行いましょう。