

Dr.ダイエットSignal

2018年7月号 No.33

いつもご利用ありがとうございます！今年も早くも半ばを過ぎ、薄着の季節になってきましたね。今回は、医学博士・金城 実先生お勧めの“お家で簡単に！”“ご自身のペースで、行える運動をご紹介します。腕振り運動以外にも色々ありますよ◎日頃の姿勢、行動が体型に繋がっています。出来るところから改善しましょう！

【息吐きの手順】

- ①軽く足を肩幅に開いて立ちます。
- ②両手をお腹に添えます。
- ③大きく息を吸います。
- ④口をすぼめ、50cm先まで届くようなイメージで、細く長く息を吐きます。
- ⑤吐きながら、お腹をへこませていきます。
- ⑥息は吐ききり、お腹をぺたんこにしましょう。
(上半身が前のめりにならないように注意)

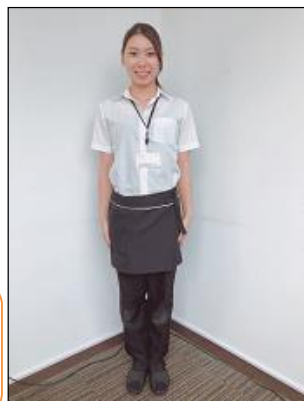
呼吸によってお腹を動かす(腹式呼吸)ことで横隔膜が動き、代謝が上がります。また、息を吐ききってお腹をへこますことによって、インナーマッスルのトレーニングにもなります。



【気をつけポーズの手順】

- ①かかとをくっつけて、つま先は軽く開きます。
- ②手は体側につけておきます。
- ③膝と膝をくっつけるように力を入れます。
- ④お尻にも力を入れ、キュッと締めておきます。
- ⑤軽くお腹にも力を入れ、姿勢は真っ直ぐにしておきます。
- ⑥呼吸を止めないように注意。

電車を待っている時、信号待ちの時など、気付いた時に行いましょう。継続して力を入れることでインナーマッスルのトレーニングになり、更に代謝が上がります、燃える体になっていきます！



【万歳ストレッチの手順】

- ①真っ直ぐに立って、足を肩幅に開きます。
- ②鼻からゆっくり息を吸いながら、両手をゆっくり万歳して、指はパーにしっかりと開いてください。
(この時、踵はついたままです)
- ③万歳の姿勢で手をグー、パー、グー、パーさせます。
「グー、パー、グー、パー」と声を出しましょう。

10秒行い、1回腕を下ろして呼吸を整え、また万歳しグー、パー、グー、パーを繰り返します。
1回10秒で1日1分が目標です！



【手首持ち左右ストレッチの手順】

- ①真っ直ぐに立って、足を肩幅に開きます。
- ②両手を上に上げ、右手首を左手で持ち、息を吐きながら左側に引っ張ります。
- ③この時片足重心になってしまわないよう、両足に均等に体重を乗せて立つようにしましょう。
- ④右側の体側の伸びを感じましょう。
- ⑤息を吸いながら真ん中に戻ります。
- ⑥反対も同様に行いましょう。

体側の筋肉は普段の生活であまり使うことがないので、硬くなってしまっている事が多いです。ストレッチによって筋肉を動かして柔らかくすることで代謝が上がります。



これなら梅雨の雨降りの日でも、夏の日差しの強い時でも“お家で簡単に！”
“ご自身のペースで、出来そうですね◎是非お試しください！”
(ご不明な点は、スタッフまでお尋ね下さい)

Dr. ダイエット会員

月4回…8,640円(税込)
月8回…15,552円(税込)
月12回…20,736円(税込)
1回体験可能(有料)

Dr. ダイエット導入店

- ・神戸西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレススポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo In ホテルヒューイット甲子園
- ・Bearsi大日スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi豊中(女性専用ヨガスタジオ)
- ・ロイヤルオークラホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)