

ウォーミング
アップ

● 腹筋・背筋や肺を鍛えるのに効果的

基本姿勢



背筋を伸ばし、肩の力を抜き正面を向く。

1 深呼吸

胸を張って、腕を外側にねじって鼻から吸って口から一気に吐く。

2 軽く足踏み
& 深呼吸

軽く足踏みしながら深呼吸。

3 ひじ寄せ

肩甲骨を開いたり寄せたり大きく動かす。



Point!
345
肩甲骨の動きを意識する

4 ひじ後ろまわし

ひじを寄せ合わせてから腕を後ろまわし。



5 ひじ前まわし

反対も同じように、腕の前まわし。

6 頭上でパチン

手を横から上に挙げて頭の上で手をたたく。



● 肩こり・肩の痛みにも効果的

7 首横向き

肩が動かないようゆっくり右に向く。次に左向き。



8 首斜め前倒し

肩が上がらないように、右斜め前に首を倒す。左側も同じ。



9 首横倒し

首を右にゆっくり倒す。左側も同じように倒す。



10 あご上げ

歯を食いしばりながら、あごを斜め上に突き上げる。



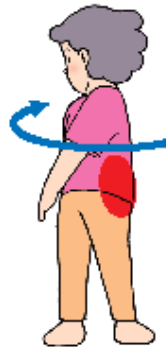
● 内臓脂肪減少に効果的

基本姿勢

足を開き、自然に手を横に下ろしておく。

11 腰ひねり

足を開き、お腹をへこませたまま腰をゆっくりひねる。



● 姿勢の維持や骨盤のゆがみに効果的

12 横倒し

中指でズボンの縫い目に沿って上体を横にまげていく。
※左右交互に繰り返す



● バランス保持に効果的

13 屈伸

足は閉じて踵が浮かさない程度に、膝をまげる。



● 足腰を丈夫に！ バランス保持にも効果的

14 お尻ふり①

手は腰、足は肩幅に開く。バランスをとりながら左右に腰を振る。



15 お尻ふり②

足を大きく開き、左右に腰を振る。



Point
つま先を内側に
向けます

16 足踏み
休憩

その場で足踏み。