

身体づくりインストラクター

東 順子の**3分間筋トレ**



コロナ禍でも運動不足にならないように、おうちでできる筋トレをご紹介します。5回シリーズのどれでもいいですから、1回3分間・1日3回・これを3か月続けてみてください。減量、膝や腰の痛み改善、メタボ脱出、便秘解消などさまざまな健康効果が期待できます。

5回目 この腹筋でメタボ脱出・便秘も改善

お腹を締めて、体を立てて

腹筋を強くしたい場合は、お腹をしっかり締めた状態で動けばいいのです。まずは、お腹を膨らませたりひっこめたりする練習をしましょう。そのひっこめた状態をキープして、片足を上げていき、膝と反対側の肘を近づけます。その時大切なのは、体を前に倒さないことです。肘と膝をくっつけるのが目的ではなく、体をひねりながら腹筋を締めることが大切なのです。後ろ側の手の肘を後ろに引きまします。左右交互におこないます。



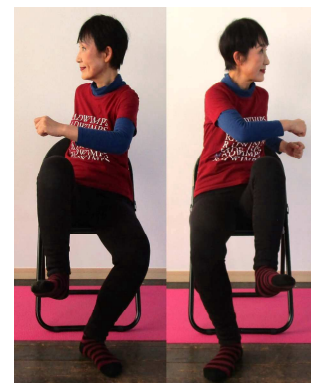
右肘を前に出し、左膝を上げます。肘と膝が近づきますが、上半身を前に倒さないでください。左右交互におこないます。

腸を活性化します

ウエストをひねりながら腹筋を締める運動は、便秘改善に効果的です。朝一番で水をコップ1杯飲み、この運動を左右合わせて20回程度おこなうと、腸を刺激し、排便を促します。

椅子でもできます

膝や腰が痛くて、立って運動するのがツライ方は、椅子でやってみましょう。まずは体を立ててお腹を締めます。そこから片膝を上げ、上げた膝の方向に体をねじります。（右膝を上げたら右を向く）腕も一緒に回します。一番力を入れたいのは腹筋です。でも、太ももの力もついてきますので、体重オーバーで膝が痛い人は是非これをやってください。



右膝を上げたら右に回転
左膝を上げたら左に回転

東順子のからだの教室

<https://bodylabo.org>



profile

NPO法人日本セラピー普及会 代表

施術室優しい手 代表

講師ギルドPowerful Woman 代表

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229-32-5473

HP「施術室優しい手」 <https://yasashiite.online>

大好評・東 順子の筋トレ教室 <日曜筋トレ60分>

土曜教室が満席のため、日曜教室をスタートします。

毎週日曜日9:30~10:30 定員8名(先着順)

場所 施術室優しい手2階教室

ストレッチ・筋トレのあとかんたん足マッサージをします。

費用 月4回 2,000円(税込) お試し1回500円

運動不足が気になる人、体のどこかが痛い人、体力に自信がない人、身体が硬い人も大丈夫です。

お申込み 0229-32-5473(施術室優しい手)