

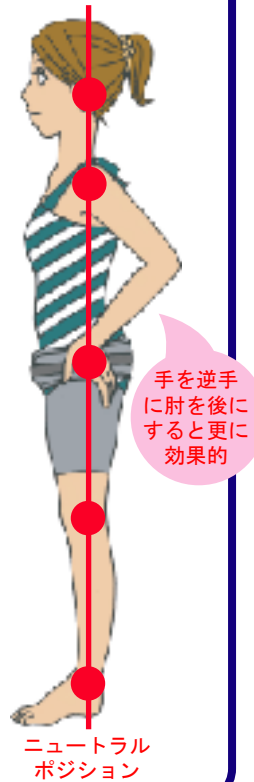
# クイックエクササイズの効果をもり確かなものにするために、 身体の一つ一つの動きを、細かく再チェックしてみましょう。

## 基本的な再チェック項目

- 脚は肩幅に開いていますか？
- スリムロイナーは正しい位置に装着されていますか？
- スリムロイナーを締めた時、心地よい引き締め感がありますか？
- 腰を回すとき、カカトは浮いていませんか？
- 腰を回すとき、ヒザは曲がっていませんか？
- 腰を回すとき、頭が前後左右にブレていませんか？
- 腰を回すとき、出来るだけ大きく回していますか？
- 腰を回すとき、おへそは常に前を向いていますか？

## 姿勢を再点検してみましょう。

図 1



1. 左の図1をご覧ください。足を肩幅に開いて立ったとき、身体を横から見たところです。このとき、耳、肩、腰、膝、踝(くるぶし)が、縦に一直線に並ぶように立ちます。大抵の人は背中が少し丸まっているため、肩がやや前になってしまいますので、真っ直ぐになるように注意してみましょう。この状態を「ニュートラルポジション」といいます。【図1】

2. 右上の図2をご覧ください。クイックエクササイズするとき、上体と下肢でそれぞれニュートラルポジションの状態を保つようにします。つまり、上体だけがのけぞったり、おじぎをしないように注意しながら、腰まわりだけを動かすようにして回します。【図2】

3. 正面から見ても、横から見ても、頭部が軸からズレないようにします。ただ、頭を固定しようと意識しすぎて、首に負担が掛からないようにして下さい。重心が前後にズレますので、頭部も多少前後するのが通常です。【図2】

腰を回すとき、どこか一箇所を見ながら、視線をずらさないようにして行くと良いでしょう。

鏡や窓ガラスに身体(上半身だけでも可)を映しながら行くと良いでしょう。

4. 右の図3をご覧ください。普通、「腰を前から右、後、左、そして前に回す」という説明を受けると、どうしても頭の中で菱形◇をイメージしてしまうようですので、それを少し変えてみましょう。

右回りの時は、右前、右後、左後、左前と、回転する腰のイメージを菱形◇から四角形□に変えます。イメージした□の、角の方向に向かって大きく回すようにしてみます。【図3】

図 2

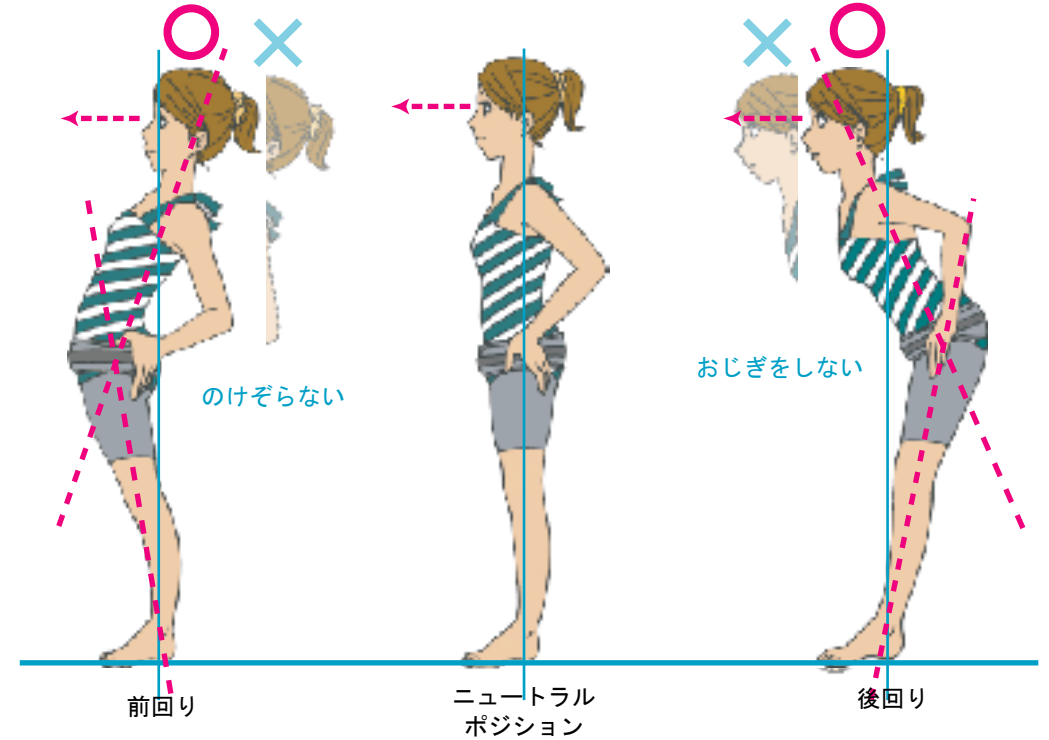
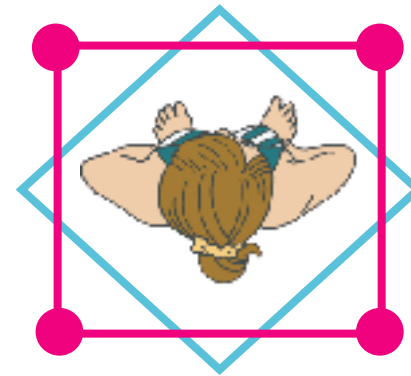


図 3

●印の方向へ意識して・・・



クイックエクササイズは単純な動作を繰り返すだけのとてもシンプルなものです。それだけにマンネリ化していい加減な動きにならないよう、時々身体の動きをチェックしてみると良いでしょう。

それでも1日3分のコンセプトは変わりません。毎日続けることが大切です。

### 一言・コラム

たった1回の運動でも身体は少し細くなります。しかしそれは一時的なもので継続性はありません。たとえ短時間でも効果的なトレーニングによって継続性と持続性を高め、体型を定着させる事が肝心。毎日サイズを測り一喜一憂するのも意味がありません。本当の身体の変化を知るには、1週間おきに2~3ヶ月は記録する必要があります。

### 上級テクニック

### ちょっと・オマケ

※エクササイズ中上級者向けテクニックをご紹介します。慣れてきたら挑戦してみてください。

1. ニュートラルポジションの状態でお腹を凹ませます。息を吐きながらお腹を凹ませます。下腹部を凹ませるのが目的ですが、うまくいかないときはおへそを背中に向かって凹ませるようにしてみます。
2. お腹が十分に凹んだら、その状態を保ったまま静かに呼吸をしてみます。胸だけで呼吸をしなければならぬので難しいですが、クイックエクササイズの際にこの呼吸法が出来ると、ウエストシェイプや下腹部を凹ませるのにさらに有効になります。