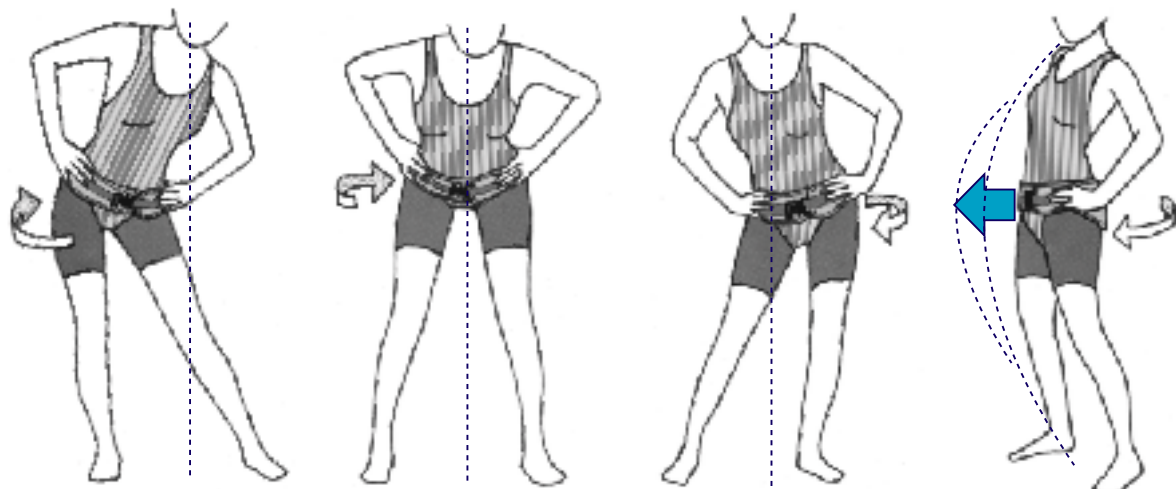


※ クイックエクササイズに補足です。

次のように「頭部を軸にして」実行してみてください。

基本姿勢の状態から「腰」を、床と平行に、円を描くように回します。
出来るだけ大きな円を描くように、右から後ろへ、左へ、前へ、と、3秒間で1回転が目安です。



※ 両足のかかとを浮かさずに、ヒザを曲げないように、頭部を軸にして出来るだけ大きく。

クイックエクササイズは腰に大きな負荷がかかります。そのため人によっては「キツイ」と感じる場合があります。その場合は決してムリをせず、最初うちはかかとを浮かせぎみにしたり、回数を1〜2セットにするなど徐々に行うようにして下さい。十分に身体が慣れてきましたら、徐々にセット回数を増やしていくと良いでしょう。上達しましたら、頭部を軸にすることに加え、肩も動かさないようにするなど、より負荷を高めていくことも出来るようになります。

※ 効果を焦り、最初から過度な運動は行わないで下さい。ヒザを曲げずに行う腰の旋回運動は高負荷のため、スリムロイナー無しでは行わないで下さい。また、「腰」に関して専門家の指導を受けている方、ご使用に不安がある方は、必ず専門家にご相談の上ご使用下さい。

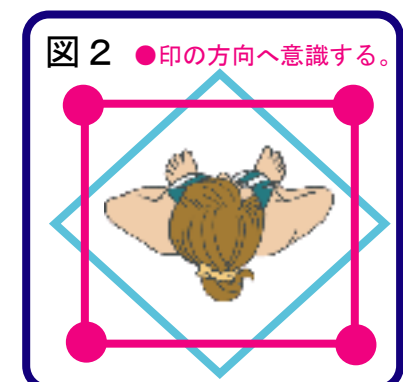
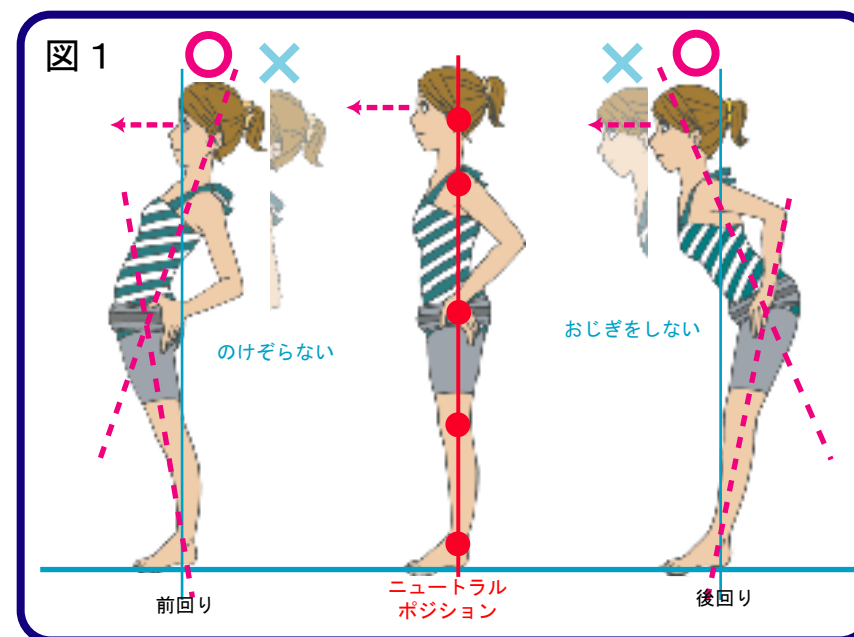
そして、
**クイックエクササイズの効果をもっと確かなものにするために、
身体の一つ一つの動きを、細かく再チェックしてみましょう。**

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つけた時、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、おへそが常に前を向いていますか？

姿勢を再点検してみましょう。

- 下の図1の中央のイラストを見て下さい。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は、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】
- 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1】
- 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1】
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うと良いでしょう。
鏡や窓ガラスに身体(上半身だけでも可)を映しながら行うと良いでしょう。
- 右下の図2を見て下さい。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2】



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。

ちょっとオマケ

上級テクニック

※ エクササイズの中上級者向けテクニックをご紹介します。高等テクニックですので、慣れてきたら挑戦してみてください。

- 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。
- 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ないのが難しいですが、クイックエクササイズの際にこの呼吸法が出来るようになると、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。