月刊 大人女子のボディメイク2018夏特別号

"痩せる" "巡る"のキーポイント 股関節(ヒップジョイント)

脚痩せの最重要ポイント徹底攻略

細くなる!

むくみ解消!

軽くなる!

股関節は胴体と脚の「つなぎめ」です。股関節が詰まると足からの血流が滞ってしまいむくみ の要因となります。また股関節と骨盤をつなぐ筋肉はたくさんあります。この筋肉のバランス が崩れてしまうと、下半身太りや0脚などの姿勢のゆがみとなってしまうことも…。

体のつなぎめ「股関節」をリセット&活性化して、キレイな姿勢と代謝の良い体になる!

脚のキレイな女性は股関節が柔らかい!

一今から始めるヒップジョイントエクササイズすすめー

現代人は生活習慣の変化から体を大きく動かす機会が減っています。 人体で最も大きい股関節は運動不足の影響を受けやすいのです。 股関節が詰まってしまうことで生じるデメリットとは

●垂れ尻

- ●ポッコリお腹 ●骨盤の傾き
- ●猫背・二重あご ●肩こり・腰痛 ●むくみ

股関節トレで悩みを解消する!ウラ面へ



このニュースレターを通じて 地域の皆さんに健康的な体づくりを していただくことが目的です

ミセスインターナショナル2018ファイナリスト ベストボディジャバンパーソナルトレーナー部門日本大会出場



TEL 080-1503-

〒641-8451 和歌山市屋形町4丁目14-1

ムーブラボ



運動初心者の方でも大丈夫! お家でできる簡単な2つの運動

股関節のケアには2つの方法があります。**①リセットケアと②アクティブケア**です。 最初にリセットケアを行います。股関節の詰まりを取ることで血流やリンパの流れを促して、 痩せやすい体の基礎をつくります。リセットした後に、アクティブケアで筋肉のバランスを整 えます。脚が太く見えるのは偏った筋肉の使い方にあります。特に太ももの後ろ側と内側に張 りを出すことで、細いシルエットの脚へ変化していきます。

①股関節ストレッチ





脚の付け根の伸びを感じながら!

痩せやすい体をつくる

②プリエスクワット





内ももをキュッと引き締めるように スクワットするのがコツ!

綺麗な細い脚をつくる

成功のPOINT!

1 正しい運動方法で行う 2 合った運動を継続する

運動する時間が取れないや習慣がない、何をしていいか分からないなど、様々な理由でご自身の体のケアをしていなかったかもしれません。体づくりを成功に導くには、「正しい方法」を「継続する」この2つです。もし、今まで頑張ってきたけれど効果が出なかったと感じているのなら、それはあなたに合った方法ではなかったのかもしれません。今回の2つのエクササイズはよくレッスン時に指導する運動です。1日5分からでも大丈夫なので、チャレンジしましょう!

今月も読んでいただきありがとうございます。 来月は「お腹くびれエクササイズ」です。 私もこの運動を行い、スタイルをキープできています。 7月号を楽しみにしていてくださいね!



TEL.080-1503-0337

〒641-8451 和歌山市屋形町4丁目14-1