

メディカルフィットネス通信 vol. 9

—自宅で行えるセルフトレーニング—

○ 骨盤調整・基礎代謝向上トレーニング ○

<骨盤調整トレーニング：お尻歩き>

脚の長さが違う、靴のかかとのスレ方が違う、肩の高さが違う・・・など 骨盤の歪み が原因かもしれないことにアプローチできる運動

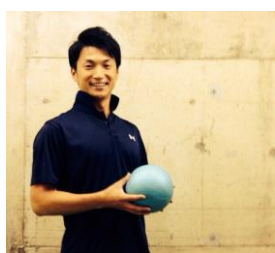
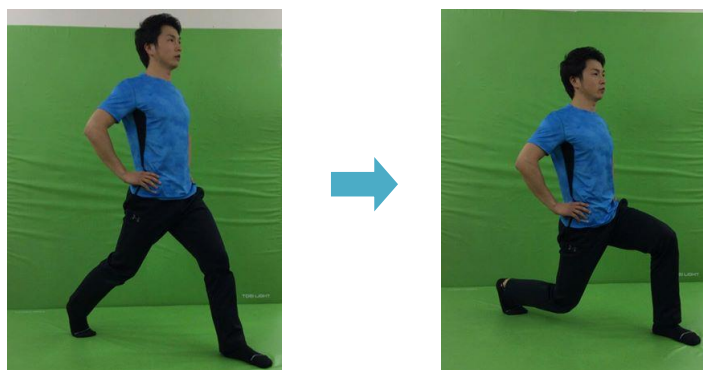
両手は腰にあて、骨盤（お尻）を動かしながら、前進・後進を10回ずつ2セット



<基礎代謝アップトレーニング：ランジ>

脚を前後に大きく開き、上半身が前に傾いたり猫背にならないように、体を垂直にゆっくり下へ沈めていきます（前脚の太ももが床と並行に、後脚の膝が床にギリギリつかない程度まで）

ポイントは、前脚を曲げた際に膝がつま先よりも前に出ないことです→10回×2セット



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

早田 航 先生