



ちょっときつめの

GO! GO!

メタボちゃん255

内 容

其の一	手ぬぐい回し	1分間
其の二	土俵際バランス	1分間
其の三	ちゃんこエアロビ	1分間
其の四	ちゃんこスクワット	1分間
其の五	体ひねりもも上げ	1分間

計 5分間

ご注意!

きつい運動ですので、高血圧、心臓に不安のある方、腰・膝に痛みのある方など、激しい運動を制限されている方はご遠慮ください。

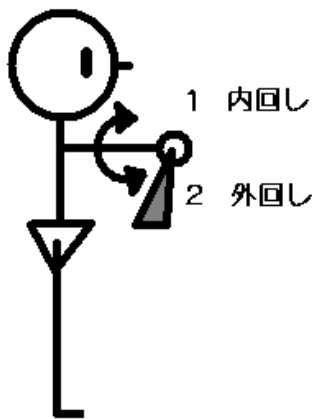
ちょっときつめの

GO! GO!

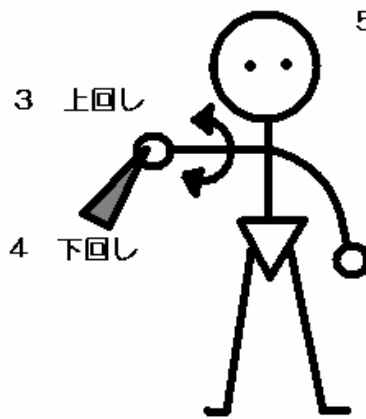
メタボちゃん255

其の一 手ぬぐい回し・・・二の腕ぶるぶるを引き締めまじょう。

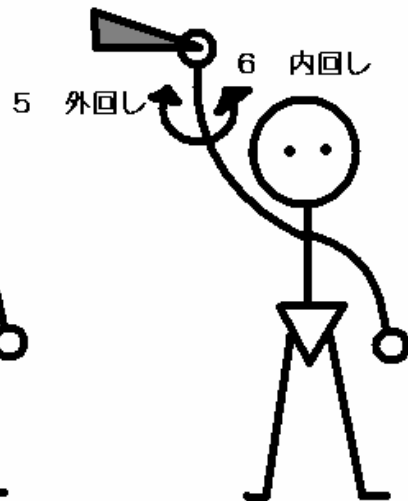
肩まわりの筋肉や二の腕の筋肉の引き締め効果があります。
5秒間 なるべく早く回しまじょう。



腕を前に突き出して



腕を横に伸ばして



腕を上挙げて

各所で回しを5秒ずつ 右6回し・左6回し 計12回し 所要時間 60秒(1分)

其の二 土俵際バランス・・・ねばり強いバランス能力を身につけまじょう。

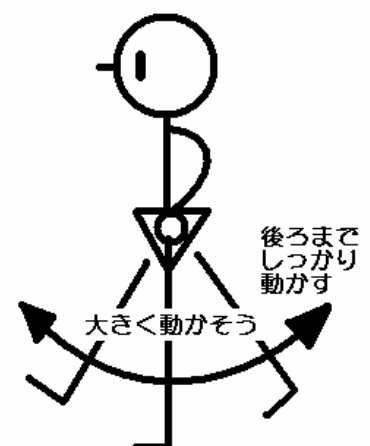
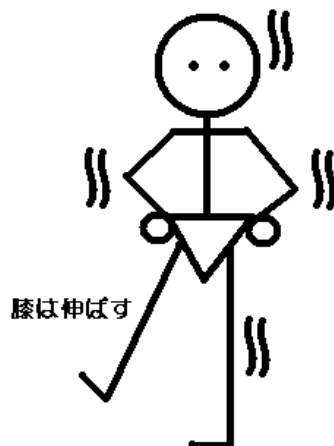
全身の細かい筋肉を刺激して、体が中から温まります。
慣れたら目を閉じてやってみまじょう。

左(右)片脚立ちになって、
右(左)足で1~10まで
数字を書きます。

1つの動きを3秒かけて行い
ます。

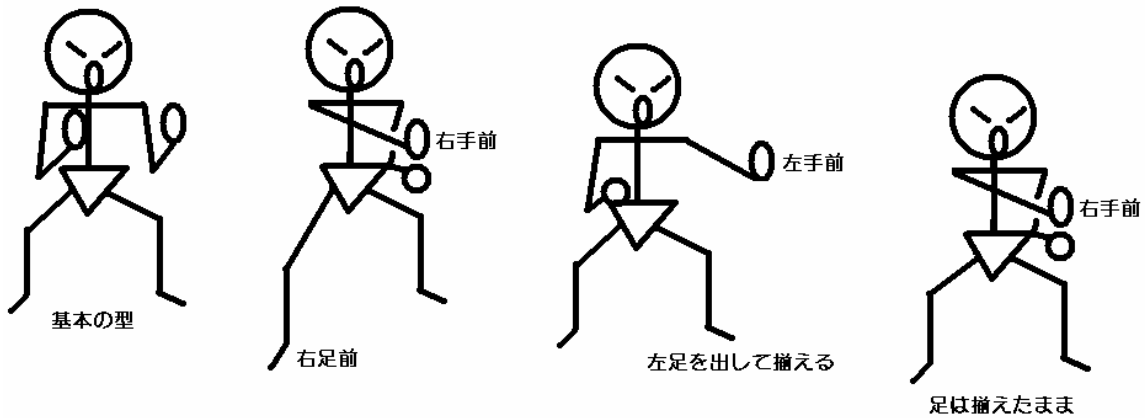
右足で30秒 左足で30秒

所要時間 60秒(1分)



其三 ちゃんこエアロビ・・・有酸素運動を行いましょ。

しっかりしゃがんで脚を動かさ、どっしり構えて大きく腕を動かしましょ。
 かけ声も勇ましく、リズムカルに有酸素運動を行いましょ。
 足は必ず肩幅に開いて、つま先は10時10分の位置にしておきましょ。



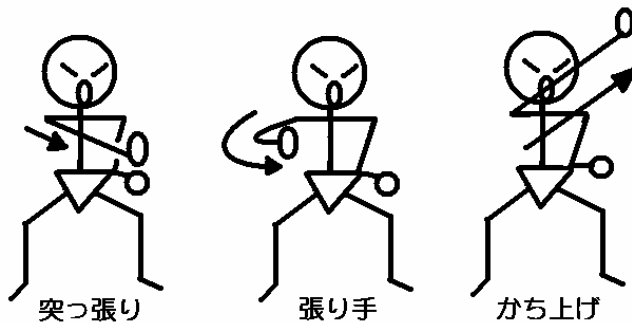
かけ声 いち に はっ いち に はっ
 どすこい!

足の動き	右前 → 左前	そのまま	左後ろ → 右後ろ	そのまま
手の動き	右手前 → 左手前 → 右手前		左手前 → 右手前 → 左手前	

腕の動きは3パターン

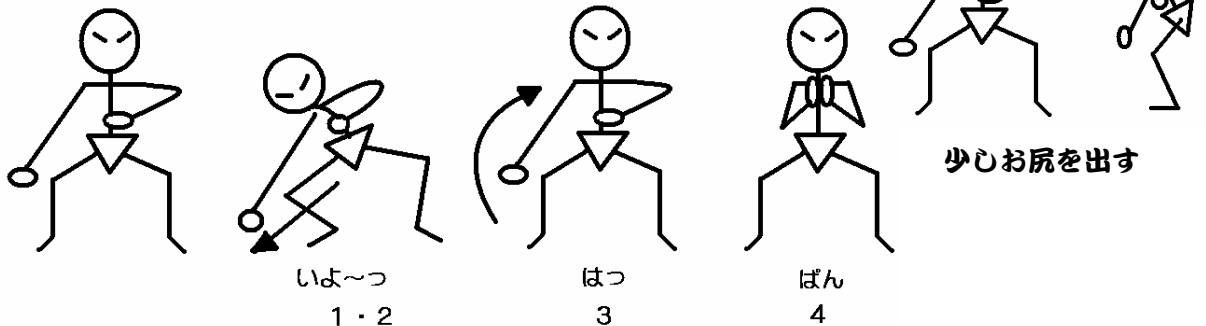
3パターンを前後で6パターン
 6パターン1セットで、5セット
 して終了。

所要時間 60秒(1分)



其の四 ちゃんこスクワット・・・土俵入りのように、力強くやりましょ。

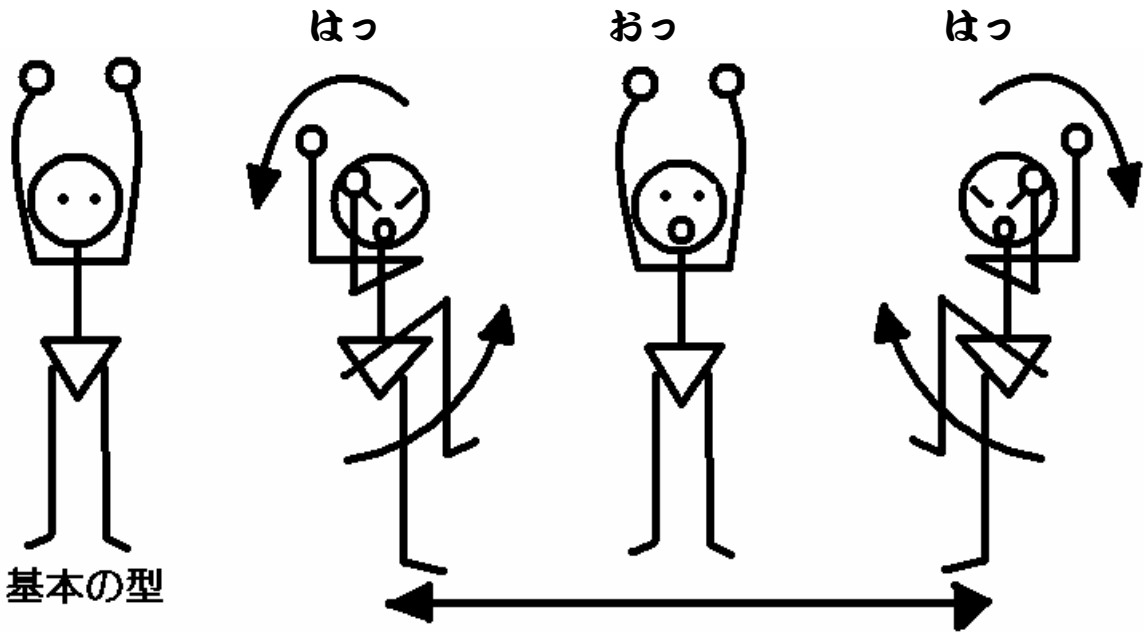
太もも、内股などの筋力強化を行ないましょ。基本の型
 顔をあげて行なうのがコツです。



手が床に着くぐらい 体を起こして 正面で拍手
 左右1セットを10セット 所要時間 60秒(1分)

其の五 体ひねりもも上げ・・・全身をダイナミックに動かしましょう。

大腿四頭筋、腸腰筋、腹筋、腹斜筋を鍛えましょう。
 ひねった時には、はっ と声を出して、きばりなりのようにしましょう。
 腰の痛い人は止めましょう。



手を挙げて構える

右膝を左側へ
ねじり上げる

手を挙げて構える

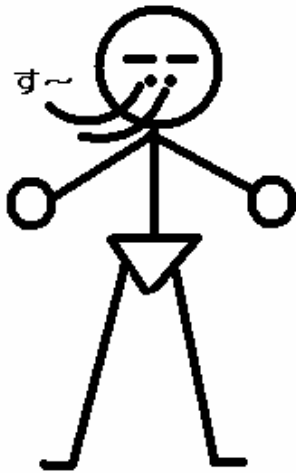
左膝を右側へ
ねじり上げる

両腕は右側へ
下げる

両腕は左側へ
下げる

1秒間に1回の速さで行なひましょう 合計60回 所要時間 60秒(1分)

お疲れ様でした。 ゆっくり深呼吸しましょう。(腕は挙げなくていいよ)



鼻から吸って



口からゆっくり吐きまひょう

其の三 ちゃんこエアロビは
 キャスター付の椅子に座って
 やっても面白いよ!

其の四 ちゃんこスクワット
 は、お尻の下に椅子を置いて
 しゃがんだときに1回座って
 も良いですよ。

其の五 体ねじりもも上げは
 椅子に座ってやっても良いよ。