

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室 (Part 2)

3月号



「内臓を押し上げよう」

本講座の講師の森永先生は、よく「内臓を押し上げよう」と、言われます。内臓も筋肉でその位置を保っています。よって、その内臓の周りの筋肉が衰えてきたら、内臓がさがり、お腹がぶくっと出てくるのだそうです。

その対処方法としては、おしりをピット締めて、背筋を伸ばす運動を空いた時間に行えばよいそうです。また、腹筋を鍛えるのもよいそうです。

4月からの3ヶ月間でまた新たに本講座が始まります。筋力アップはもちろんのこと、脳活運動も取り入れより楽しく無理なく鍛える講座です。ぜひ皆さん一緒にやりましょう。一度体験にきてください！



腹筋



おしりの穴を
キュッと締め
る感じで。背
筋を伸ばす。



頭をあげて
おへそを見る
感じで。

がんばろ～



Produced by

CONYX

