

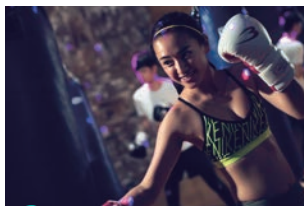
おなか引き締めプログラム

Megalos

スタジオ
プログラム

1 TOBIPPA

体幹を安定させ、消費カロリーの高い有酸素運動によってお腹の引き締め効果が期待。



2 VOLTBOX

全ての動作に捻じる動きが入る事でお腹周り全体の筋肉を使う事でくびれ効果が期待。



3 Infinity Flow

インナーマッスルを意識し全身運動する事で、お腹の表面のみならず深層部からお腹に刺激を与える事が期待。

アクア系
プログラム

T-Crush / アクアダンス

高強度のアクションと短時間の休憩を交互に行うタバタ式インターバルトレーニングを取り入れた新しい格闘系アクアビクス！水の特性を活かして効率よくダイエットをしたい方におすすめ！

泳法
プログラム

スイムトレーニング

水泳は全身運動で効率的！浮くことで体幹を使いお腹周りの引き締め非常に効果的な運動です。

マシンジム



1 クランチ

お腹前面への刺激フォームアドバイス：おへそを覗き込むよう背骨一本一本を丸めながら行う。スタートポジションに戻る時は腰の方から背骨一本づつマットへおろしていくイメージで行ってください。



スタートポジション

フィニッシュポジション

2 ロータリートルソー

ウエストをツイストさせることで、くびれづくりに効果的勢いでウエストを捻らないよう行う。動作中は前面のバットから肩が離れないよう注意しましょう！

スタート
ポジションフィニッシュ
ポジション

横からの画像



スタートポジション



フィニッシュポジション

3 オブリフレクサー

お腹側面への刺激運動中はお腹の力が抜けない可動範囲で行う。天井側のお腹を意識しましょう。

4 レッグレイズ

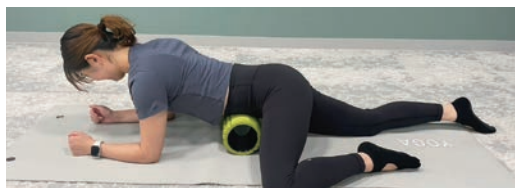
下腹部引き締め効果的足を上げる際は、腰を丸めるイメージで行う。足を戻した時（スタートポジション）腰が反り過ぎないように意識しましょう。

ツール種目



1 腹部側面周囲の筋膜リリース

ウエスト周りの筋肉の近況を緩和。血行促進により代謝の向上、ウエスト引き締め効果として期待。
フォームアドバイス：当てる場所が一点にならないよう、ウエスト周りにまんべんなく当てていきます。肋骨に触れるか触れない範囲で行いましょう！



2 お腹前部の筋膜リリース

無理をしない範囲で体重をかけ、お腹前面をほぐす。それによって、お腹前部の筋肉の緊張を緩和。腹筋運動の効果向上に期待！
フォームアドバイス：両肘で圧をコントロールしながら行いましょう。特に女性の方はその日のコンディションによって実施の有無を判断しましょう。

