

GOOD CONDITION
for 2017

Core Ballet

STRETCHING & TRAINING

CORE BALLET
金曜担当

急激に肌寒くなり始めるこの時期は、内側から体温・代謝を上げるトレーニングがオススメです。今回は丸の内スタイルのスタジオプログラムでも行われている「CORE BALLET」をご紹介します。このプログラムはダンサーや舞台女優が体幹トレーニングとして活用している、フランスで生み出されたバーオソルという動きをベースに構築され、股関節の柔軟性とカラダの軸づくりを中心にストレッチと体幹トレーニングを同時に行っていきます。体幹の筋肉をしっかり刺激し、代謝を上げて美しく、機能的なカラダを手に入れましょう。

★CORE BALLETは木曜も開催中(Ericaインストラクター)

CORE BALLETの効果



カラダの固い
男性にオス
ス×よ!

- ◆ 全身の筋肉を使うため代謝UP
- ◆ 体幹を中心とした筋力の強化
- ◆ 怪我の予防・不定愁訴の改善

- ◆ 股関節を中心とした可動域の拡大
- ◆ 筋バランスの調整による姿勢改善・スタイルUP

★固すぎない平らな場所で行いましょう。

SWAN ARMS

肩甲骨の動きの活性化
8回 × 1セット

あぐらを組んで座ります。息を吸いながら上方へ肘から両手を動かし手の甲を頭上で合わせます。下ろす時は息を吐きながら同様に肘から下ろし、動作を繰り返します。

手の甲は
上向き!

同時に動く肩
甲骨の動きを
意識!

LEG CROSS OPNER

背筋群・殿部強化 / 8回 × 2セット

横から見たイメージ

ADVANCED

上体を持ち上げたポジション
で強度UPチャレンジ!

足の小指を天井に向け殿部の筋肉を意識したまま両手をおでこの下に置きうつ伏せになります。次にももの付け根から両脚を浮かし、膝をしっかり伸ばしたまま両脚を開き、足先を交差するように閉じ、動作を繰り返します。

繰り返す際は
開閉する足を
上下交互に

LEG WIPER

殿部強化・体幹部の活性化
4回 × 2セット

天井に伸ばした足は
真っ直ぐ保ったままで

両手を横に広げ仰向けになり、上体を安定させます。次に両脚を天井に持ち上げ踵を中央で合わせます。次に右脚を天井に対し真っ直ぐ保ったまま、左脚を外に開いた後、脚を閉じ、反対脚も同様に行い動作を繰り返します。

CRUNCH KNEE to CHEST

体幹部強化・股関節の動きの活性化 / 4回 × 2セット



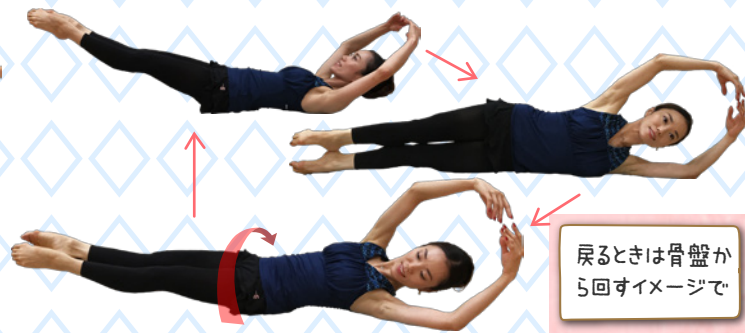
頭の後ろに手を沿え、仰向けになり両脚を浮かせて軽く膝を曲げます。先ずおへそを覗き込むように上体を持ち上げます。次にその状態を保ったまま両脚を伸ばしましょう。再び、軽く膝を曲げ、上体を床に下ろし、一連の動作を繰り返します。

両膝が離れないように！

HALF ROLLING

体幹部強化 / 3往復 × 2セット

仰向けから、両足の指先を伸ばし踵を合わせ、両脚・上体を軽く浮かせます。その姿勢からゆっくりと左側にカラダを回し、完全に横を向いたタイミングで両脚を着けて静止します。横向きから再び両脚・上体を浮かせ骨盤から回すように元に戻りましょう。反対回りも同様に行います。



戻るときは骨盤から回すイメージで

温活

GET READY FOR WINTER!

季節の変わり目は、体温調節が難しく、免疫力が低下し、風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。今回はそんな免疫力に大きな影響を与える体温に関するアプローチ法をご紹介します。寒いこれからの季節は、体温を上げるメソッドを学び、グッドコンディションで乗り切りましょう！

理想の体温は？

健康のバロメーターと言われる体温ですが、平熱は人さまざまです。理想は36.5℃～37℃とされ、35℃台になると『低体温』となります。1℃差の影響は非常に大きく、低いと代謝は10%、免疫力は30%も下がると言われています。



高熱	38℃～
発熱	37.5℃
理想	36.5～37.0℃
低体温	～36.0℃

体温が低いと・・・

- 基礎代謝が低下し、シェイプアップなどへの悪影響
- 免疫力の低下による疲労の蓄積、体調不良
- 血行不良による肩こり、腰痛など
- 体内酵素活性の低下による便秘、肌荒れ



体温が低くなるのは何故？

現代は昔に比べ便利な世の中になり運動量の減少や冷暖房の充実により体温調節機能が衰え、低体温の人が増えてきています。

- 不規則な生活習慣からくる自律神経の乱れ
- 偏った食生活による栄養素不足（ビタミン、ミネラル、たんぱく質）
- 過度な冷暖房による体温調節機能の衰え（室内外温度差は7度以内）
- 運動不足による代謝の低下



体温を上げるには！

内側から温める

- 暖かい食べ物や、体温を上げやすい食べ物を摂取する（例：発酵食品・根菜類などで、旬な食べ物がオススメ）
- 朝ごはんを食べ、熱産生を高める
- 激し過ぎない、程よい運動でカラダを温める
- 睡眠時間を確保し、自律神経を整える→体温調節機能を正常化



外側から温める

- 湯船に浸かる習慣をつける
- 腹巻などでカラダを温める
★お腹はたくさんの血液が通っているので効果的！
- 岩盤浴などを活用
★岩盤浴は、遠赤外線の変動効果により血行を促進させて代謝を高め、内臓機能を活性化しながら体温を上昇させます。

