

1日3分でOK

# 「お腹チョップ」で凸腹スッキリ



教えてくれたのは  
KODAIRA先生

ボディセラピスト。独自のメソッドで即効性と持続性のある施術を行っている。

ぽっこりお腹の原因となるのが、体の奥の筋肉がサボって活動していないこと。チョップするように指を差し込み刺激して、スッキリお腹を目指しましょう！

お腹チョップで  
お腹が  
引き締まる  
ワケ

“おさぼり筋”が目覚める

正しく使われず、体の奥でなまけていた“おさぼり筋”が、手の直接的な刺激によって収縮し始めます。

脳に信号が伝わる

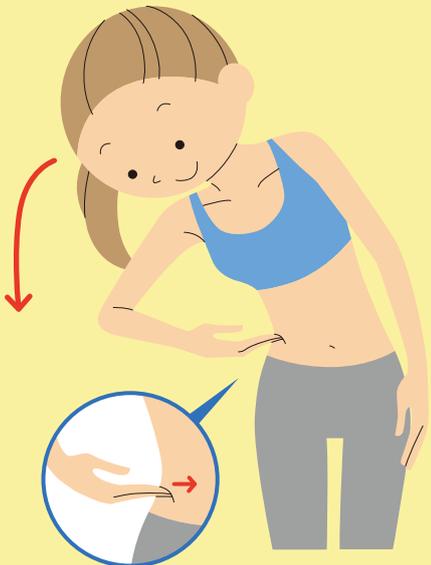
筋肉を刺激すると、脳に信号が伝達され、筋肉がより活性化。これを続けることでお腹が引き締まっていきます。

## お腹チョップのやり方

Onaka Chop

1

わき腹

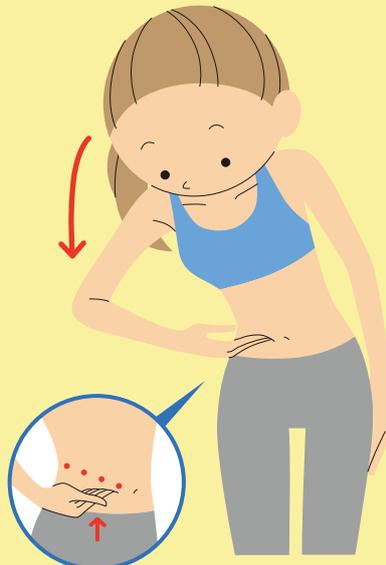


腰の骨の上に指を差し込み  
体を真横に倒す

指をそろえ、腰の骨の上に垂直に差し込む。指が止まるまで差し込んだら、そのまま真横に体を倒して5秒キープ。最後にもう一度グッと1秒指を差し込み、体勢を戻す。反対側も同様に。呼吸は止めないで。

2

ウエストライン

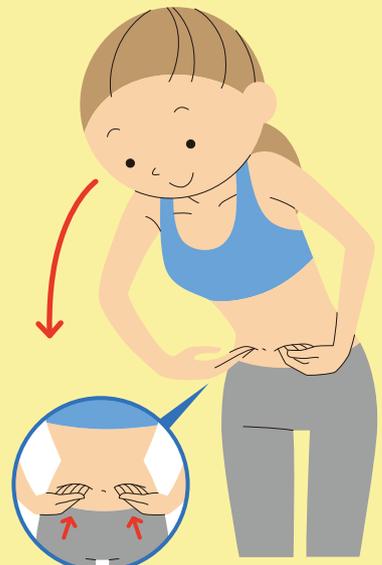


へそに向けて指をずらし  
差し込んで倒す

そろえた指を①の位置からおへそに向かって4本分ずつ動かしながら、各所でお腹に垂直に指を差し込む。手のひらに体がのるイメージで前に体を倒し、各5秒キープ。最後にグッと1秒指を差し込み、体勢を戻す。反対側も同様に。

3

へそまわり



へその両側に指を差し込み  
体を前に倒す

お腹の正面からおへそを挟むように、そろえた両指を差し込み、体を前に倒して5秒キープ。最後にもう一度グッと1秒指を差し込み、体勢を戻す。①～③を、1日1回を目安に行う。回数は多くてもOK。空腹時に行うとより効果的。

## スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でもフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと  
あなたを豊かにする情報をお届けします！



ルネサンス  
マガジン  
「ルネマガ」



オンライン  
ライブストリーム  
について

オンラインライブストリームの  
情報はこちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設