

kiitos.

HEALTHY & BEAUTY MAGAZINE | キイトス | 06

姿勢、指先、オーラルケア、香り、メイク…

春、清潔感あふれる私になる

Clean Beauty

ARE YOU READY FOR SUMMER?

キレイを迎える夏支度

LET'S START NEW STYLE FITNESS

いまはじめるなら、新感覚フィットネスを

TROUBLE SHOOTING METHOD OF MATURE HAIR

白髪、薄毛…気になる年齢髪解決術



バックカール

私たちの身体を支え、様々な動きを可能にする背骨をゆるめるエクササイズ。ゆったりとした動きで太ももの裏から背中にかけて刺激し美しい後ろ姿を手に入れましょう。



① リラックスして横に

両足の間を拳1個分あけて、ひざを立てて横になる。腕は両サイドに添わせて置き、肩の力を抜く。



② お尻から持ち上げる

ゆっくりと息を吸い、吐きながら尾骨から始まり、背骨をひとつずつ順番にマットからはがす。肩甲骨はマットについたままで。



③ 吐きながら戻ってくる

高く持ち上げたところで息を吸い、吐きながら上からひとつずつ背骨をマットに降ろしていく。5回繰り返す。



NG

肩まで勢いよく上げすぎない

肩甲骨が浮くほど持ち上げるのはNG。背骨を丁寧にコントロールしながらゆっくりと上に持ち上げて。

パペットアームズ

● PUPPET ARMS

肩まわりの緊張をほぐして動きやすく。肩甲骨周辺の緊張をほぐすことで肩こりの解消効果も期待できます。



① 息を吸いながら腕を上げる

両足の間を拳1個分空けて仰向けになり、鼻から息を吸いながら両腕を上を持ち上げる。指先が天井方向に引っ張られるイメージで。



② 息を吐きながら胸を下げる

肩甲骨がマットから浮くまで腕が上に持ち上がったら、腕と肩甲骨が運動しているのを意識して息を吐きながら腕を下げる。



NG

首や肩をすくめない

筋肉で頑張らせないように首を縮めずにリラックスしたまま行うのがポイント。

チェストリフト

ゆる筋運動ですが、ピラティスで鍛えるのはインナーマッスルで胸から上を持ち上げ。そのため、胸を持ち上げたときにお腹が上がらないことがポイントです。



⑤ 5セット繰り返す

①までの動きを5セット繰り返す。お腹のインナーマッスルを感覚を身体に覚えさせる。



⑧ 太ももにタッチ

膝、手を太ももの裏へ。もう1cm胸を持ち上げる。



NG

ぞおちより下を浮かせる腹筋はNG。これはインナーマッスル。胸を高く持ち上げるとアウターマッスルの運動になってしまう。お腹のインナーマッスルを安定させながら行うことを意識して。



② 肩甲骨がマットから離れるまで

息を吸って、吐きながら胸を持ち上げる。このとき、骨盤が前後に傾かないようにマットと水平をキープしたまま行う。



① 呼吸を整えて横になる

拳一個分を足の間に空け、踏み込めるようにひざを立てて仰向けになり、頭の後ろで手を組む。



④ ゆっくり戻ってくる

息を吸って手を頭の後ろに戻す。骨盤をひとつずつ降ろすイメージでゆっくりマットに戻ってくる。



③ あと1cm アップ

上がったところで息を吸いながら手を太ももの裏へ。骨盤をキープしつつ息を吐きながらもう1cm胸を持ち上げる。



⑦ 肩甲骨を持ち上げる

息を吸って、吐きながら胸を持ち上げる。表面に盛り上がる腹筋ではなく、お腹のインナーマッスルの締めを感じて。



⑥ 足を上げて難易度アップ

ひざを90度の角度に持ち上げる。足と足の間は閉じた状態で内ももの筋肉を引き締める。



⑩ 5セット繰り返す

⑥から⑨の足を上げたチェストリフトも5セットずつ繰り返す。



⑨ ゆっくり戻ってくる

手を頭の後ろで組み直し、息を吐きながら④と同様、ゆっくりマットに戻る。

Pilates doing at Home



“女性が興味のある習い事No.1”のメソッドを取り入れる
おうちピラティスでキレイにスタイルアップ!

身体の内側から引き締め効果を実感できるピラティスは、運動が苦手な女性でも続けられる大人気の習い事。おうちで簡単にできるメニューも多いので、毎日のワークアウトに取り入れてみて。

photograph: Shu Remy Kawakami edit&text: Aki Sato



協力
ピラティススタイル
https://www.pilatesstyle.jp

骨の配列と筋肉の使い方を正し、理にかなった無理のない姿勢に導くトレーニング

ヨガと混同されがちですが、ヨガは腹式呼吸とストレッチを中心に心と身体に働きかけるのに対し、ピラティスは胸式呼吸とインナーマッスルのトレーニングを中心に心と身体に働きかけるメソッド。なかなか意識しにくい内側の筋肉に刺激を与えることで、背骨の配列を正し、美しいボディバランスをキープします。



2 全身バランスが整う
Pilates Check Point

意識的に背骨をいろいろな方向へ動かすことで、身体のゆがみをリセットします。骨の配置が整うと筋肉を正しく使いやすくなり、余計なところに贅肉がつきにくくなります。結果的にバランスの取れた美しい身体に近づけます。

1 美しい姿勢をキープ
Pilates Check Point

座るとすぐに背中が丸まってしまったり、骨盤が倒れてしまったりするのは、骨盤や背骨を支える土台ができていない証拠。ピラティスのエクササイズで骨を支える筋肉を鍛え、美しい姿勢をキープしたい。

3 インナーマッスルが鍛えられる!
Pilates Check Point

インナーマッスルとは身体の深層部にある、骨に近い筋肉のこと。ピラティスの最大の魅力はインナーマッスルが鍛えられることで、見た目がきれいになるだけでなく、将来的に腰痛になりにくかったり背骨が曲がらないといった利点も。

教えてくれたのは… ピラティススタイル
MOKOさん インストラクター

BREATHING 呼吸

ピラティスを行ううえで一番の基本要素となるのが呼吸。腹部を引き締めたまま肋骨を広げるイメージで行う胸式呼吸をまず身体になじませましょう。ピラティス実践中は常にこの呼吸を意識して。



② 胸式呼吸にチャレンジ

今度は手を肋骨に添える。肋骨を広げるイメージで鼻から息を吸う。



① まずは腹式呼吸からスタート

お腹に置いた手を押し返すように息を吸ってお腹を薄くするイメージでゆっくり吐き出す。



NG

胸が反っている

勢いよく息を吸い込みすぎると、胸が反ってしまう。背中自然にマットに乗せたまま、呼吸はゆっくりと。



④ お腹を締めたまま口から吐く

お腹の引き締めをキープしたまま②、③を繰り返して、胸式呼吸に身体を慣らす。



③ 息を吐きながらお腹を引き締める

広げた肋骨を戻すように口から息を吐く。同時にインナーマッスルを使ってお腹を引き締める。