

体の部位ごとにアプローチするから結果が出る!

## 骨盤腸整ウォーキングの秘密

正しい姿勢・歩き方には **全身の筋肉をバランスよく柔軟に動かせる体**が必要です。どこか1か所の筋肉が強すぎる・弱すぎることで体の歪みを生み出します。それが悪姿勢や体の痛み、疲れの要因となるのです。

### ウエスト

息を吸って吐きながらウエストをひねります。体幹を鍛え姿勢を正すことで内臓(特に腸)の位置が正されお腹周りがすっきりします。

### 骨盤

骨盤は内臓の受け皿であり上半身と下半身のつなぎ目。骨盤周りの筋肉を動かすことで歪みの改善と腸を活性化しましょう。

### 内もも

O脚になるとももの内側の筋肉が衰え、膝痛・腰痛・失禁の原因に。美脚への第一歩としてももの内側の筋肉を意識しましょう。

### 足首・足裏

踵から着地し、つま先で蹴り出すように歩くのが理想。足首を動かすと第二の心臓ふくらはぎが活性化、血流やリンパの流れも促進。

### 肩甲骨

肩甲骨のまわりには脂肪燃焼を活性化する細胞が多く存在します。肩甲骨を動かすことでダイエット効果が期待できます。

### 二の腕

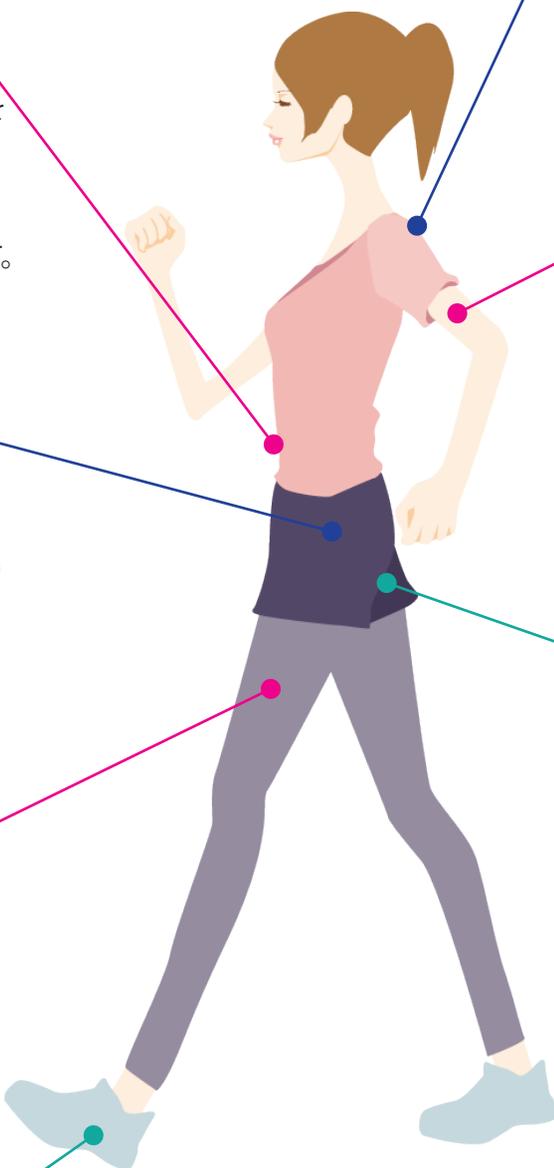
ねじることで二の腕の引き締めはもちろん背中側の筋肉にも刺激が行き後ろ姿もすっきり。肩こりの改善にもつながります。

### お尻

しっかり踏み出して歩くにはお尻の筋肉が重要。ヒップアップするだけでなく、お尻と腹筋は連動しているのでぽっこりお腹改善にも。

### 体幹・脳トレ

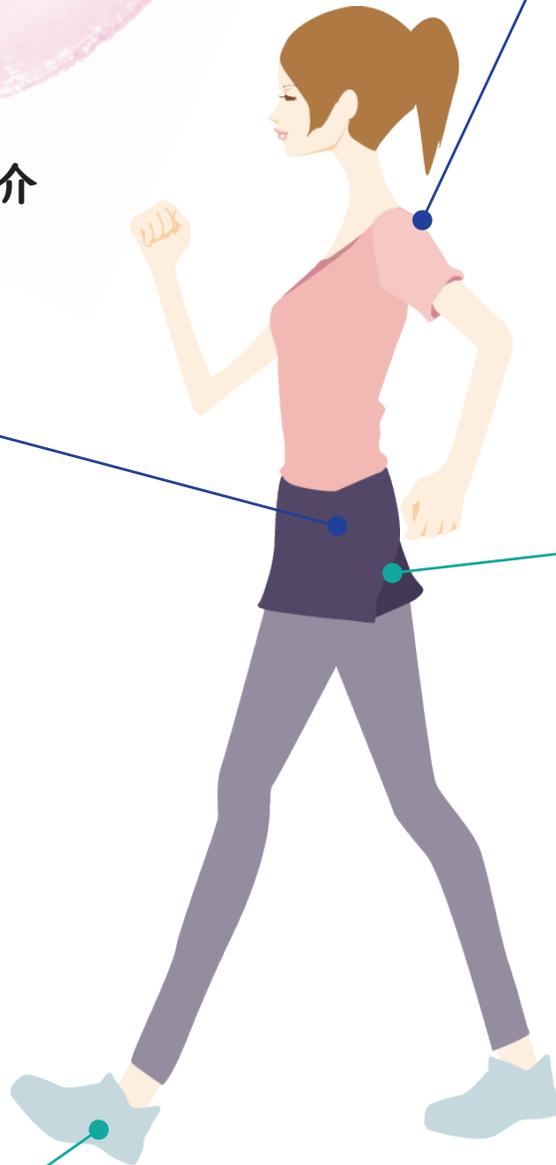
骨盤・肩甲骨・足首など連動して使い、姿勢を意識して歩きます。体幹を鍛えると同時に、脳の活性化も図ります。



# 骨盤腸整ウォーキングの エクササイズ 全メニュー公開



書籍でも紹介



## 肩甲骨

- 上げて上げて下げて下げて
- 三角筋ゆるめ
- つぼみ
- 第二第三指関節
- 肩甲骨上下
- 背中ギャザー・丸太
- 肩甲骨ローテーション
- 肘鉄

## 骨盤

- ニーホールド
- 股関節回し
- ピーターパン
- 無限エクササイズ
- 骨盤前傾・後傾
- 骨盤シフト(左右)
- 骨盤シフト(上下)
- 骨盤回し

## お尻

- お尻マッサージ
- バランスビーム
- クレイン
- 股関節ヒップアップ
- 上げ尻
- 小尻
- お尻歩き
- その場リターンウォーク

## 足首・足裏

- 足裏チェック
- セカンドハート
- 三点移動
- トウクロスプレス
- インサイドプレス
- ニーホールドスウィング
- ギャザーウォーク
- その場ウォーク

体験  
セミナー  
実演



## 体幹・脳トレ

- リクロール
- ゲコ
- フィッシュ
- ペットボトルプレス(呼吸)
- 口輪筋(腸)
- スカイツリースウィング
- お腹ストレッチ
- 体幹ツイスト

## ウエスト

- 横隔膜ゆるめ
- 胸式呼吸 
- 腹式呼吸 
- 骨盤固定
- 骨盤シフト
- 壁ドン
- クロスツイスト
- フィッシュ(下半身)

## 内もも

- 内転筋ほぐし
- フットマッサージ
- 四股踏み
- 内ももストレッチ
- 振り子
- ペットボトルプレス(下半身) 
- プリマ
- 内転筋レジスタンス

## 二の腕

- でんでん太鼓
- 二の腕手首スナップ
- 腕マッサージ
- 二の腕スクルー 
- 合掌スライド&呼吸
- 口輪筋(小顔) 
- バックスクルー
- 直角ムーブ 

体験  
セミナー  
実演



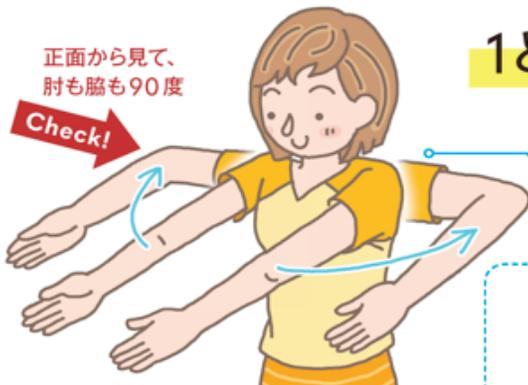
体験セミナー復習

## 直角ムーブ

1と2×各10回

正面から見て、  
肘も脇も90度

Check!



1

足は肩幅に開き「前にならえ」の姿勢になり、肘を90度に曲げる。肩を後ろに引き、戻すのを10回行う。

2がきつい人は、  
1だけを20回やってもOK!

肩を引き、戻す



2

さらに、手首も90度に曲げる。この状態で肩を後ろに引き、戻すのを10回行う。

