

What's inspiring?

インスパイリングで、
体の芯から
ボディ・リメイク!

1日わずか10分、 継続は力なり

「運動はしたいけれど、忙しくて」そんな言い訳で、美しさへの努力をなまけてきた人も、インスパイリングなら心配はいりません。

最低限、毎日続けてやっていただきたいのは、基本中の基本ともいべき「10分エクササイズ」だけ——これなら、どんなに忙しい方でも「時間がない」とはいえないでしょう。そのうえで時間が許せば、体の気になる部位を集中してみがく「部分やせエクササイズ」を必要に応じてプラスしてもらえば十分です。

もちろん実際のレッスンでは、原則週1回ということもあって、すべての動作を通しておこなう「30分エクササイズ」を実践していますが、毎日続けるのであれば10分プラスαで大丈夫。この本と付属のDVDも、何より手軽にやっていただくのを最優先に、目的と時間に応じたメニューが組めるよう工夫してつくってあります。

必要なのは、1回に多くをやることより、少しずつでも毎日欠かさずおこなうこと。その意味で「継続は力」という言葉は、ダイエットのためにあるとっていいかもしれませぬ。まずは目標を数カ月～半年程度に設定し、毎日確実に続けていただければ、早い人で数週間、遅く

インスパイリング・エクササイズの 流れ

1 日常生活で緊張した体を
リラックスさせる
(骨盤・関節・筋肉をゆるめる)

2 適度にゆるんだところで
骨格・骨盤のゆがみを
矯正する

とも数カ月で変化を実感していただけるでしょう。女性の場合、もともと骨盤が開きやすくゆがみを生じやすいぶん、これを“ゆるめ→矯正する”というインスパイリングのメソッドは効果が出やすいのです。

さあ、インスパイリング・エクササイズで、あなたも理想的なボディを手に入れてください!

妊娠・出産は、 お母さんがより美しくなるチャンス!

男性にくらべて女性の骨盤がゆがみやすいのは、じつは体の構造の違いのため。女性の場合、妊娠・出産をする可能性があるのも、もともと骨盤が開きやすくなっているのです。ただ、これは裏を返すと、女

性ととりわけ出産直後で骨盤が開いた状態にあるお母さんが、産後の運動にインスパイリングをおこなえば、大きな効果が期待できるということでもあります。

実際、私のレッスンにも産後1カ月後をめどに通ってくるお母さんが多く、「妊娠前よりもきれいな体型になりました!」と、口々にうれしい報告をしてくれます。最近では、産後太りを心配し、妊娠・出産をためらう女性も多いようですが、そういう方こそインスパイリングを試してもらい、効果を実感していただきたいものです(インスパイリングにより、不妊ぎみだった人が妊娠しやすくなったり、安産になったという声も聞きます)。

「妊娠・出産こそ、お母さんがより美しくなるチャンス!」2人の子供をもつ私自身、インスパイリングをおこなったことで、それを確信しています。



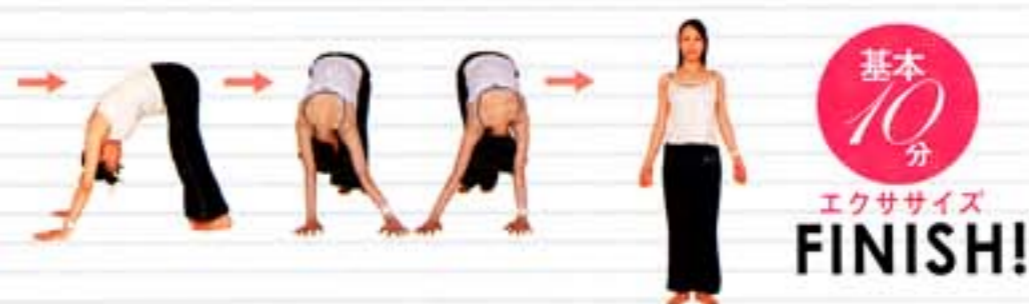
3 骨を支えている深部筋*に
筋肉をつけて
中心が通ったボディをつくる

!注意 産後太りの予防にインスパイリングをおこなう場合、
出産の1カ月後をめやすに、かかりつけの産婦人科
の医師に相談のうえ始めるようにしてください。

*深部筋はふつうの生活ではきたえられないため、
特別なエクササイズが必要

4 代謝力がアップするとともに
リンパの流れが促進、
たまった老廃物や毒素も排出される

5 やせやすい体になり、
ボディラインや姿勢が
美しくなる



骨盤をゆるめる STEP 1

インスパイリング・エクササイズの基本となる10分エクササイズ。まずは、ひもを使って、固くなった骨盤をゆるめる動きからです。ポイントは無理な力を入れず、あくまでひもの力を利用して骨盤をいろいろな方向に動かしてあげること。十分にゆるめることで、この後に続く骨盤の矯正もやりやすくなります。

ひもを使用 **ひもの長さの決め方については、[7ページ](#)をご覧ください。



1

体の力をぬいて横になったら、左足の土踏まずにひもをかけ、端を両手で持ちます。



右脚を曲げ、ひざを立てます。こうすることで、ひもをかけたほうの左脚を高く上げやすくなります。

2

Micaco's
VOICE

骨盤をゆるめれば全身の緊張がほぐれリラックス、
睡眠も深くなりますよ



STEP 4



手元でたぐり、ひもの長さを半分に

1

左足の土踏まずにひもをかけ、ひもの力で引き上げます。引き上げたら、手元でひもをたぐるようにして、半分くらいの長さにしてください。

2

今度はひもの端を右手で持ち、左胸は真横に開きます。そのまま腰をひねるようにして、左脚をゆっくり右側に倒します。倒した状態で15秒間キープしてください。終わったら、右脚も同様におこないます(左右1回ずつ)。

15秒間キープ

右側に倒す



顔は天井を向いたまま

真横に開く

3

終わったら、両足にひもをかけ、そのまま前後に体をゆすって骨盤をゆるめます。

前後に体をゆする



Micaco's VOICE

これで骨盤をゆるめるエクササイズは終了、次はいよいよ矯正に入ります

骨盤を矯正する STEP 1

ここからは、一度ゆるめた骨盤を正常な位置に戻すエクササイズです。骨盤のゆがみを正すことで、体全体のゆがみが改善、体の中心から代謝力がアップし、太りにくい体をつくることができます。まずは、骨盤を支える大腰筋を刺激する動作からやっていきましょう。



1

横になってひざを立て、両足のかかととひざをぴったりくっつけます。



お尻をもち上げて、かかとお尻がつくようにします。このとき、ひざがしっかりくっついているようにしてください。

2

Point

ひざとひざの間があかないように意識しましょう！



腰の部分の大きな筋肉、大腰筋は骨盤を正しい位置に保つ役割をもっています。この部分の力がおとろえてくると、骨盤のゆがみや、内臓の下垂(下に下がる)による下腹ぽっこりの原因になります。

Micaco's VOICE

大腰筋をきたえることで、下腹のたるみもひき締めることができますよ

3

手はおへその下に置いて、お尻をぐっともち上げるようにし、そのままを30回上下にバウンドさせます。30回めに、息をはきながらお尻をさらにぐっと上げ、10秒間キープします。

基本
10分

エクササイズ

骨盤を矯正する

