

美ボディ & 身体向上エクササイズ

期待される効果について



美ボディ&身体向上エクササイズは、全身運動でもあり、**身体全体の脂肪を燃焼する**効果も期待できます。お腹周りや脇から背中にかけての脂肪を落とすのに適しています。

パンチを打つ動作では、足の回転運動を体幹に伝え、体幹を回転させています。
この体幹の回転で使う筋肉が、横腹にある『内・外斜腹筋』と背中から腰を覆う『広背筋』です。

横腹はお腹周りで特に脂肪が蓄積しやすく、
脂肪が増えるとくびれの無い寸胴体型になってしまいます。

美ボディ&身体向上エクササイズでしっかりと内・外腹斜筋を使う事で、
ウエストがシャープになり、くびれができてきます。

広背筋はボクシング界では『パンチ筋』と言われるほど、パンチに重要な筋肉です。
広背筋は肩から背中や腰に至る広い範囲に付いている筋肉です。

この筋肉を鍛える事で脇から横腹の脂肪を撃退し、
逆三角形のシルエットと美しい背中の中のラインの実現に近づけます。ただ体重を落とすだけでなく、
ボディシェイプにも気をつけたいです。スタイル良く、健康的に痩せるためには、お腹周りや
脇から背中にかけてのラインの脂肪がなくなり、逆三角形の体型に近づけるのが理想的です。

また、**不定愁訴改善(肩こり、腰痛、猫背、X脚、O脚、骨盤のゆがみ)**等がセルフで出来るようになるためのアドバイスを指導させていただきます。

シェイプアップ

有酸素運動と無酸素運動が組み合わさった運動で「**ボディを引き締めたい**」という女性だけでなく
「**最近お腹が出てきた**」という男性にも
美ボディ&身体向上エクササイズは
オススメです。

体力増進

美ボディ&身体向上エクササイズは
運動量が豊富で、
手軽に運動不足を解消できます。

体力増進のための運動を
楽しみながら続けられますよ！

ストレス解消

あまり知られていない美ボディ&身体
向上エクササイズの**ストレス解消効果**

汗を流すことはもちろん、ミット打ちや
サンドバッグは**クセになる爽快感！**