

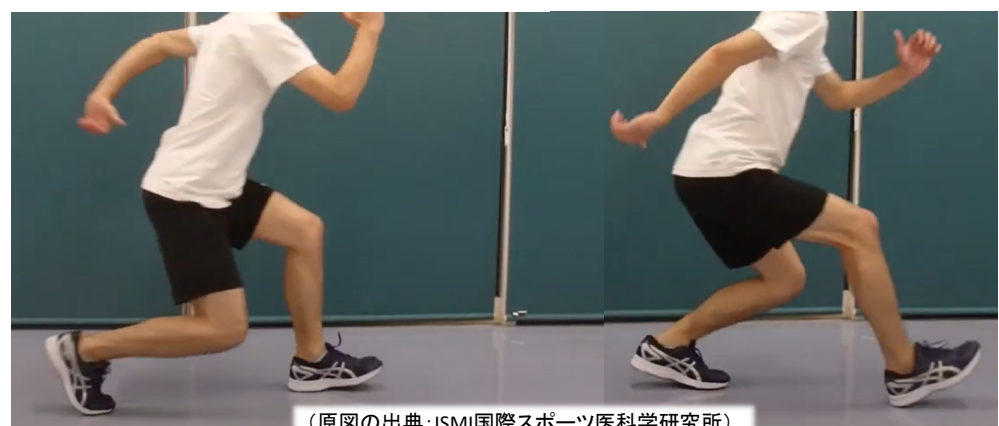
# 中腰お茶運びウォーキング ~日常生活で大腿四頭筋を鍛え上げる~



### ポイント

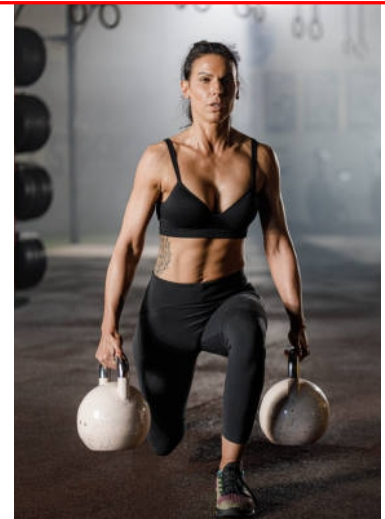
- ① 膝を曲げる角度は90度前後にする(無理しない程度にし、慣れてくれば深く曲げるようにする)
- ② お茶の液面の動きが、自分の体の安定性の指標になる
- ③ 丹田に力を入れると姿勢が安定する
- ④ 頭上の仮想天井に頭が当たらないようにする
- ⑤ お茶がこぼれないように上半身を安定させて歩く
- ⑥ キツイと思い始めてから後の歩行が有効に働く

上半身を安定させるコツが解ったら、腕を普通に振って歩けばよい



(原図の出典: ISMI国際スポーツ医科学研究所)

家の中を歩くとき、中腰お茶運びウォーキングをする習慣を付ければ、1週間以降には確実に太ももが太くなっている



更なるウェイトの追加も可

