



 **YURA  
CORON**  
ゆらころん

エクササイズガイド

EXERCISE GUIDE

お問い合わせ 24時間・365日受付

ショップジャパン カスタマーサービスセンター

 **0120-096-013**

FAX 0120-700-037 E-MAIL [info@shopjapan.co.jp](mailto:info@shopjapan.co.jp)

 **Shop Japan®**

販売元 ショップジャパン

株式会社オークローンマーケティング

〒461-0005 愛知県名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F

正規販売元 ショップジャパンは「ゆらころん」の正規販売元です。

## 1 お腹エクササイズ

※1セット30秒目安に、ご自身の体力にあわせて数セット行ってください。



- 1 両膝を立て、座面に浅く腰かけます。
- 2 両腕を胸の前または頭の後ろに組みます。
- 3 お腹を凹ませ上体を丸めた状態でストッパーが床に着く手前まで後方へと4~8秒かけてゆっくりと本体を倒します。
- 4 ゆっくりと起き上がります。  
③と④を繰り返し行います。

### Point!

上体を丸めた(お腹を縮めた)まま行いましょう。

## 2 脇腹エクササイズ

※1セット30秒目安に、ご自身の体力にあわせて数セット行ってください。



- 1 両膝を立て、座面に浅く腰かけます。
- 2 お腹を凹ませ上体を丸めたまま、体を右へねじりながらうしろへゆっくりと本体を倒します。(ストッパーが床に着く手前まで)
- 3 上体を左へねじりながら、ゆっくりと起き上がります。  
②と③を繰り返し行います。

### Point!

ゆっくりと4~8秒かけて後方へ本体を倒します。上体を丸めた(お腹を縮めた)まま真横を向くように行います。



## 3 下っ腹エクササイズ

※1セット60秒目安に、ご自身の体力にあわせて数セット行ってください。



- 1 両膝を立て、座面に浅く腰かけます。
- 2 バンザイの姿勢でお腹を前に突き出します(骨盤前傾)。
- 3 両腕を下げながらお腹を凹ませ、上体を丸めるようにして骨盤を持ち上げます(骨盤後傾)。  
②と③を繰り返し行います。

### Point!

お腹を凹ませながら、上体を丸め骨盤の上に持ち上げるように動かします。③姿勢で3つ数えます。

## 4 体幹エクササイズ(初級)

※1セット10~15回目安に、ご自身の体力にあわせて数セット行ってください。



- 1 両膝を立て、座面に浅く腰かけます。後方へゆっくりと本体を倒しストッパーが床に着いた位置でキープします。
- 2 お腹を凹ませ上体を丸めた状態のまま  
・片脚を交互にゆっくり持ち上げます。  
・または、両脚を持ち上げキープします。

### Point!

お腹を縮めたまま行いましょう(上体を丸めたまま)。

## 5 体幹エクササイズ(中・上級)

※1セット10~30秒目安に、ご自身の体力にあわせて数セット行ってください。



- 1 両膝を立て、座面に深く腰かけます。後方へゆっくりと本体を倒しストッパーが床に着かない位置でキープします。
- 2 お腹を凹ませ上体を丸めた状態のまま  
・片脚を交互に持ち上げます。  
・または、両脚を持ち上げキープします。

### Point!

お腹を縮めたまま行いましょう(上体を丸めたまま)。