

バチを振り上げたとき、背すじがピンと伸び、背中  
の広範囲の筋肉が使われている  
のがわかる。

ココに効く!

両腕を思い切り伸ばす

ドーン

スタート

足を大きく開き、腰を落として両腕をまっすぐ上に伸ばす。このとき、両足のかかとの位置が前後しないよう気をつける。

左手は動かさず、太鼓をたたくイメージで右手を振り下ろし、腰の位置でピタッと止める。

どこにある!?  
褐色脂肪細胞

上半身の一部に集中している

近年、成人するとなくなるとされていた褐色脂肪細胞が、少量（脂肪細胞の1%程度）ながら存在することがわかってきました。量には個人差がありますが、肩甲骨の周辺を中心に、首の後ろ、わきの下、心臓や腎臓のまわりなどに集まっているとされています。



効率よく脂肪を燃やすウラ技!

危険を感知するセンサーが集中している指先を冷やすと、「体が冷えている」と脳に伝達、すると、「体を温めろ」というサインが送られ、褐色脂肪細胞が余分な脂肪を燃やして熱を作り出すという仕組み。500mlのペットボトルを凍らせたものが使いやすい。



意識して動かすため、背中の筋肉の位置をしっかりと確認しておく。

指先を冷やし体に「寒い」と勘違いさせる

運動を始める前に15~30秒程度握るだけでも十分。冷やし過ぎは逆効果。

僧帽筋  
菱形筋  
脊柱起立筋群  
広背筋

グッと腰を落としたスクワット姿勢をとり、凍らせたペットボトルを両手に握ったまま1~2回振り上げや振り下ろしを行うとよい。

ソール!

肩や二の腕の筋肉にグッと力を込めて!

ココに効く!

ソール!

スタート

足を大きく開き、両腕をピンと伸ばした状態でバチを体の中心に持つ。

右手はそのままキープし、左足に重心を移すと同時に、左手を斜め上に振り上げる。

両手を下げた姿勢に戻り、右足に重心を移しながら、右手を斜め上に振り上げる。左右5回程度繰り返す。