

小语种日语阅读：让侧腹部变苗条 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/461/2021_2022__E5_B0_8F_E8_AF_AD_E7_A7_8D_E6_c105_461967.htm 「おなかまわりの筋肉をフル活用する」 サイドベント 横向き 「充分利用腹部四周肌肉」 腰身侧屈 おなかまわり、とくにわき腹の筋肉を存分に使うので、わき腹を化できます。腰を上げて骨と背骨のラインをキプするには、おなかの筋肉をフル活用させる必要があります。これによって、わき腹の筋肉が引きまります。さらに、腕まわしを行うことで体ストレッチにもなります。这一动作将充分利用腹部四周尤其是侧腹部的肌肉，可以强化侧腹部。挺直腰，为了让骨盆和脊柱成一直线，必须充分利用腹部肌肉。通过这一动作，将使侧腹部肌肉收紧。再通过摆动手臂，能使腰身得以伸展变得挺直。

1. 膝を曲げた横すわりの姿から、左のてのひらから肘までを床につけ、支えにします。おなかを引きめて腰を上げます。骨肩がセンタラインからかないように、体のをまっすぐに保ち、しっかりと安定させます（写真1）。このとき、体を支えている肘は、肩から垂直の位置におき、もう一方の右手は、てのひらをわき腹に当てて、背骨と骨が垂直になるように整します。

1. 保持屈膝侧身坐的姿势，左手手掌至手肘部分放于地板上，作为支撑。接着收腹，并抬起腰身。为了不使骨盆和肩发生偏离，身体保持笔直，并使其保持稳定（图片1）。此时，使支撑身体的手肘处于与肩部垂直的位置上。右手手掌则放在侧腹部，调整姿势使脊柱与骨盆保持垂直。

2. 息を吐きながら、右手を伸ばしていきます。

体のをキプします。 2. 一边吐气，一边拉伸右手。保持身体挺直。 3. 息を吸いながら、おろした右手を大きく耳の横へと伸ばします。目は手先をながら、肩のところから大きくかします。 3. 一边吸气，一边向上拉伸先前向下的右手，使其靠近耳侧。眼睛平视指尖的同时，从肩关节开始大幅度运动。 4. 息を吐きながら、腕をおなかの前までもっていきます。これを3～4回繰り返します。 4. 一边吐气，一边移动手臂至腹前。重复此动作3～4次。 5. 腰を床について向きを変え、反も同に3～4回繰り返します。 5. 腰贴地板转换方向，在另一边也重复同样动作3～4次。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com