

# 15分ワークアウト

01  
1分

**ウォームアップ 01**

- 足を肩幅に開き、上下に軽く弾みます。
- 両腕を上げます。
- 左腕を伸ばします。右腕を伸ばします。
- 手首を持って左の体側を伸ばします。右の体側を伸ばします。
- 腕を下して終わります。

02  
2分

**ウォームアップ 02**

- 両肩を後ろから前へまわします。前から後ろへ回します。
- 両足で強く弾みます。その時、腕を肩から前へ、横へ、上へ交互に伸ばします。
- 腕を下して終わります。腕の力を抜きます。

03  
1分

**プッシュ**

- 両足で強く弾みながら、手のひら強く押しつけます。
- 両手を押しつけながら、ゆっくりと上げます。下します。1分間繰り返します。
- 腕を下して終わります。腕の力を抜いてゆるめます。

04  
1分

**プル**

- 両足で強く弾みながら、両手の指をかけて、強く引き合います。
- 引き合いながら腕をゆっくりと上げます。下します。1分間繰り返します。
- 腕を下して力を抜きます。
- 腕を揺らしてゆるめます。

05  
1分

**ジョギング**

- 駆け足をします。足でマットを強く踏みます。
- テンポを早め、膝を高く上げます。
- 腕を強く振り、より大きく弾みます。
- 徐々にテンポを落とし、軽く弾んで終わります。

06  
1分

**ジャンピング**

- ジャンプします。両手両足を開いたり閉じたりします。
- 手と足の動きを逆にします。腕を開くときに脚を閉じます。
- 元の動きに戻します。両足飛びで終わります。

07  
1分

**ツイスト**

- 足を肩幅に開き、腕を横に広げ、腰からねじります。両足で強く弾みます。上半身は止めて、下半身を動かします。
- 肘を曲げたり伸ばしたりしながら大きく動かします。
- 徐々にテンポを落とし、終わります。

08  
1分

**ローテーション**

- 足を肩幅に開き、手を腰に、左へ90度、左へ90度。右へ90度、右へ90度。正面に。
- 逆方向です。右へ90度2回、左へ90度2回。
- 左へ180、右へ180度。正面へ戻り逆方向へ。
- 1と2を繰り返します。
- ゆっくりと弾みながら終わります。

09  
1分

**クロス**

- 足を肩幅に開き、腕をからだの前で交差します。交差しながら、上下に動かします。
- 両足で弾みながら腕を動かします。
- 足を前後に動かします。
- ゆっくりと弾みながら終わります。

10  
2分

**クールダウン**

- ゆっくりと弾みながら両腕を上げます。
- 左腕を伸ばします。右腕を伸ばします。
- 手首を持って左の体側を伸ばします。右の体側を伸ばします。
- 両肩を後ろから前に回します。次に前から後ろに回します。腕を下して終わります。

11  
1分

**ストレッチ**

- フレームを両手で持ちます。
- おしりを引いて背筋を伸ばします。
- 膝を伸ばし、腿の裏側が伸びているのを感じます。
- 膝を緩め、ゆっくりと起き上がります。

12  
2分

**スイング&ブレス**

- 仰向けになり、ゆりかごのように揺れます。
- 足首を交差して円を描くように膝を回します。反対に回します。
- 両足はフレームに、手のひらはおなかに。
- 目を閉じて、ゆっくり呼吸します。吸って、吐きます。からだの温かさを感じます。

BELLICON グラフ ベリコンのエクササイズでは下の5つのトレーニングができます。棒グラフは各エクササイズの主な目的とトレーニングの効果をあらわしています。

<b>パワー</b> 筋力増強と脂肪の燃焼 <b>P</b>	<b>カーディオ</b> 心肺持久力の向上 <b>C</b>	<b>フレキシビリティ</b> 可動性の改善 <b>F</b>	<b>バランス</b> バランスとコーディネーションの向上 <b>B</b>	<b>リラックス</b> 全身のリラックス <b>R</b>
-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---	-----------------------------------