

夏に向けて☆おうちでシェイプ～夏ボディ編

すっきり☆二の腕



椅子に浅く座り、椅子の角をしっかり持ちます。息を吐くときに椅子を下へ押すようにしてみましょう。二の腕がきゅっと締まる感じが体感できます。



椅子を上手く押せるようになったら、お尻を浮かしてみましょ。この際、首は長いまま、頭と身体をできるだけ離すようなイメージで身体を二の腕で支えましょ。



腕がブルブルしちゃいます

余裕があったら、肘を曲げ伸ばししてみましょ。吸うときに肘を曲げ、吐くときに押すように肘を伸ばしましょ。この際も、できるだけ、頭と身体を離すようにすると効果的です。

ぷよぷよお腹☆さようなら



椅子の真ん中くらいに座ります。



息を吐きながら、お腹を縮めるように背中を丸めていきます。足が浮かないように注意しましょう。ゆっくり行くと効果大です。



背もたれに背が触れたら、ゆっくりスタートポジションに戻ります。顎は引いたままおこないましょ。



息を吐きながら、お腹と足のつけ根(股関節)を意識し、内腿をすりあわせるように片膝をもちあげましょ。この際、身体が後ろに逃げないように支えましょ。



片膝ずつできるようになったら、両膝に挑戦してみましょ。呼吸を止めず、身体を後ろに逃がさないように、両膝を持ち上げましょ。



背を後ろに倒しながら、脚を組んでみましょ。右膝を上組んだら、できるだけ左側に脚を伸ばすようにし、身体を右側にひねるようにしましょ。反対側もおこないましょ。

モデルさんポーズ!!
とってもツライのです。ふるふるしちゃいます。

足首きゅっ☆



ふくらはぎを意識して、踵(かかと)を上下させましょ。動作は反動をつけず、ゆっくりおこないましょ。

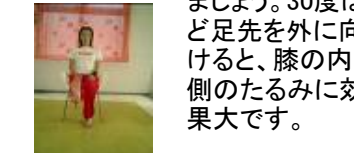


体重が外側に逃げないように!!
親指側に体重をのせよう(〇)

すっきりふともも



息を吐きながら、踵(かかと)を前に押し出すように膝を伸ばしてみましょ。腿(もも)に力が入るのを意識しましょ。30度ほど足先を外に向けると、膝の内側のたるみに効果大です。



両膝を伸ばしてみましょ。踵を合わせて外股にしましょ。呼吸を止めないよう、手を動かしてみましょ。お腹にも力が入ります。



目チカラ美人



攢竹(さんちく)
眉毛の中のくぼみを親指の腹でゆっくり押そう。



太陽(たいよう)
米神を円を描くようにさすろう。



睛明(せいめい)
目頭と鼻柱の間。鼻柱をつまみあげるように押しましょ。