

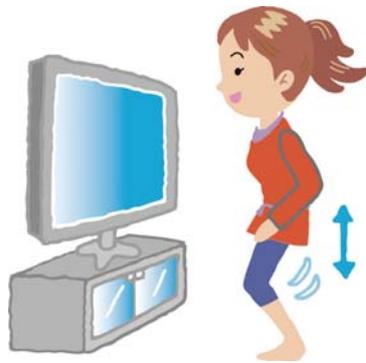
続けて

やせる!かんたん!! 4つのエクササイズ

1. キュッと引き締まった脚線美

背筋を伸ばしてゆっくり足を曲げます。膝がつま先より前にでないように、おしりを少し後ろに引きながらするのがコツ!!

テレビのコマーシャルの間やハミガキ、トイレに行った時なども痩せるチャンス♪



10回×
3セット

2. おしりギュッとでヒップアップ

背筋を伸ばして、お腹をへこませ、おしりをギュッと引締めましょう。ヒップアップで脚も長くみえる!!

電車の待ち時間や
ご飯の準備の時も痩
せるチャンス♪

応用編!
かかとも上げれば、
足首スッキリ♥



10秒×10回

3. お手軽ウエストシェイフ!

椅子に浅く座り、背中を少し丸めてあごを引き、上体をゆっくり倒します。背もたれにつく直前で10秒キープし、ゆっくり戻します。

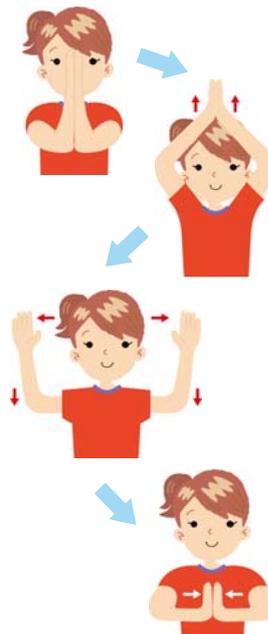
ポッコリお腹もスッキリ!

仕事の合間や本を
読んでいる時間も痩
せるチャンス♪



10秒×10回

4. 肩まわしでリラックス



- ❖ 手のひらと肘を合わせます。
- ❖ そのまま上に!
- ❖ 肩甲骨を寄せるように、手を広げます。
- ❖ 肘を下ろし、おへその前で手を合わせます。

血流がよくなり、疲労回復、肩こり解消の効果抜群!

疲れたなあと感じたらぜひやってみましょう!!

2~3回

毎月21日は『あかし健康づくりの日』