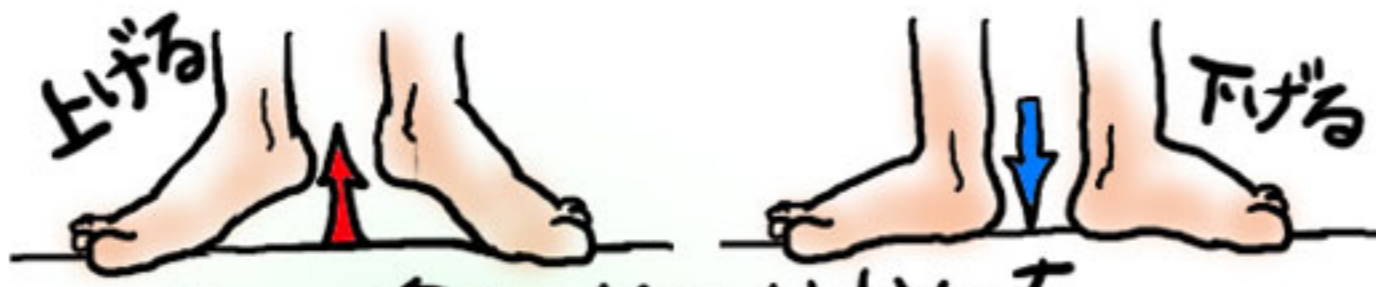


太ももに効くアクション

Action 1



リズムに合わせてかかとを上げ下げしましょう

立っている人はちょっと背伸びする感じです。腹筋も引き締めるように意識してスリム化を目指しましょう!



自宅や机の前でもできる、簡単なアクションです。家事や仕事の片手間にユルユルやって下半身を締めましょう!

2013年12月19日

Action 2



次は横に小さくステップ

片足ずつ肩幅くらいに足を出して戻す。



Action 3

続いてその場で足踏み



リズムに合わせてその場でランニング。

椅子の人は膝を上げて、腕の振りもつけちゃいましょう!



左右交互に出して

座っている人は膝を上げて脚を開く感じで。

Action 4

最後はうしろにステップ!

膝を曲げて片足ずつ後ろに下げて元に戻す。

椅子の人は膝から下を曲げ伸ばしましょう。

