



アクション1 最初はウォーミングアップ。



つま先を開いて肩幅より大きく足を開き、上体を立てたままひざを曲げて腰を落とします。1,2で落として3,4で戻る。余裕のある人は1,2の時「うー」と声を出すとお腹に力が入ります。



2014.01.02

アクション2

片足を上げて、ひざで円を描くように回します。左右交互に1,2,3,4で大きく内まわし、2回まわしたら次は外まわし。バランスに自信のない人は壁や机に手をついてもOK! 椅子の人も、ひざを上げるようにしてやってみてください。



下半身を大きく動かして内ももすっきり、スリムボディを目指しましょう。ツボ押しやマッサージもプラスしてリラックス!

アクション3



このあたりには「**血海**」というツボがあって、脂肪や老廃物の排出を助ける効果があると言われています。

椅子に座るか体育座りで、ひざより少し上の内ももに両手のげんこつを並べて挟んで、両側からじわっと締めます。1,2,3で力を入れて、4でゆるめる。



アクション4

最後はマッサージタイム。

椅子に座るか体育座りで、両方の太ももからひざへ、1,2,3,4と両手で4回こすります。その後5,6,7,8でふくらはぎの内側から内もも、お腹まで2回なで上げます。次の1,2,3,4はお尻の横からひざの横まで4回こすって、5,6,7,8で同じようになで上げる。

