



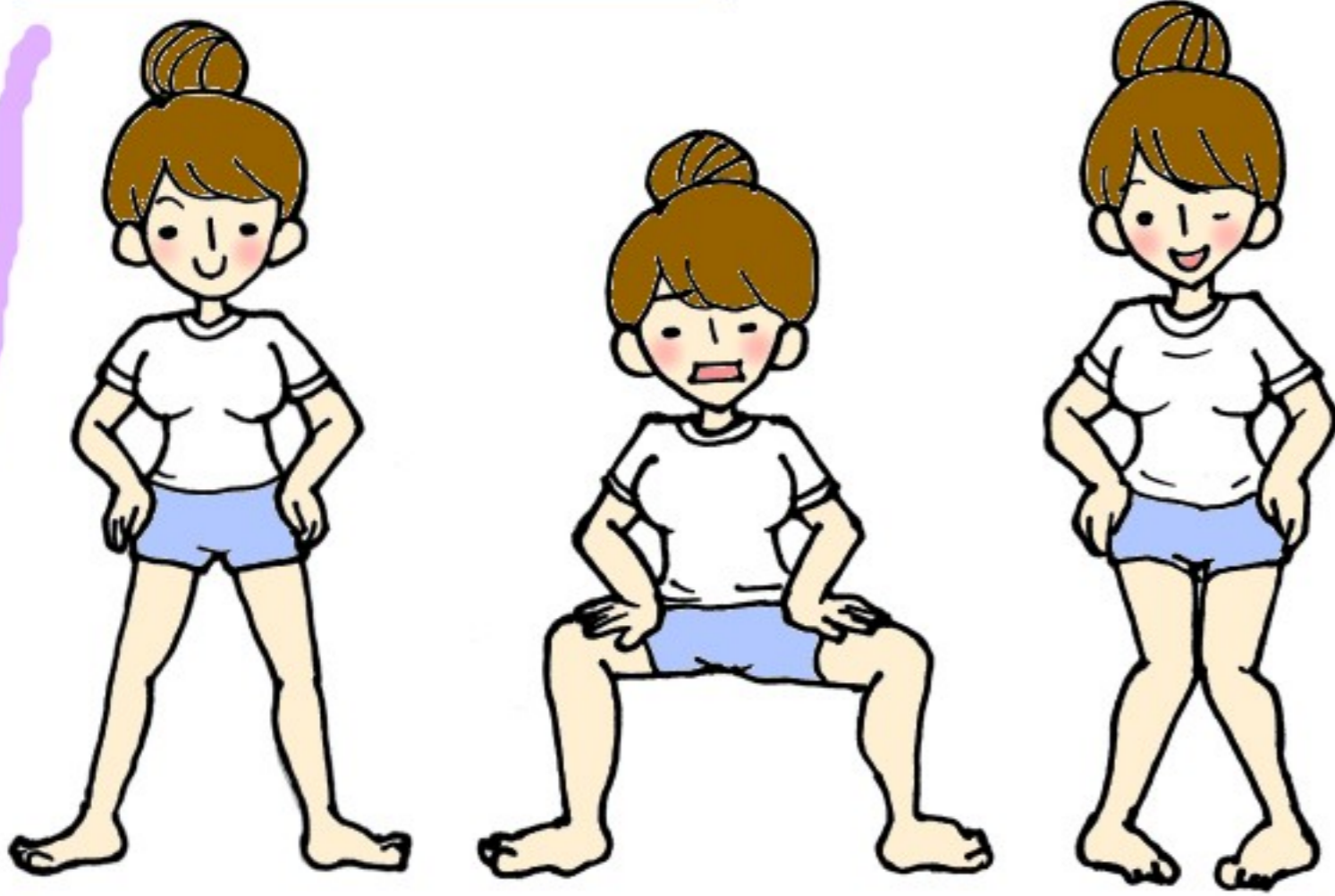
お尻UP
見た目年齢DOWN
アクション☆

2014年
7月16日

～お尻がたる原因
は生活習慣! 何もない
日常にアクションを取り
入れてみると驚くほど
お尻は期待にたえて
くれますよ♡～



Action 1



まずは「骨盤コレキョウ体操」!
足を肩幅に開きます。お腹を伸ばし身体をまっすぐに
したまま、ひざを曲げて腰を落とします。内モモが
伸びる感じを意識して☆
一度ゆるく立ち上がり、次はつま先を内向きにして
腰を落とします。X脚状態で内モモをつけるように
やってみましょう。

Action 2



続いて「お尻はさみこみアクション」!
イスや壁に手を添えて片足を、ひざが
お尻の高さまでいくように上げ
ます。そのまま外側へ上げた足を
開いていき、お尻の割れ目を締める
ようにします。そのままはやくキープ!

Action 3

次は「きついろ! スクワットアクション」!
両うでを前に伸ばします。手のひらは下に
足を一歩後ろに引いて腰を落とします。
その時、ひじも後ろに引き胸を開きます。
元の姿勢に戻り、足を入れ替えて反対も
同じアクション!

Action 4



ねんねの
赤ちゃん
みたいな
ポーズだね♡

最後は「ひっくりカエル! アクション」!
仰向けに寝て、ひざを立てます。
かかとがつけたまま、ひっくり足を
ひらいていきます。腰が浮かない
ように気をつけてストレッチ♪

