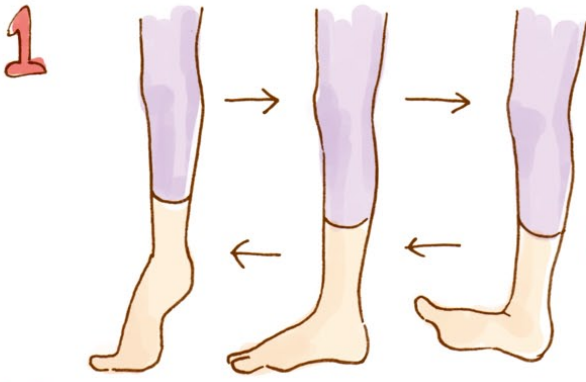


Do Do dance!!

夏に向けて! 脚がせすっぴり
エクササイズ

脚の筋肉を使って血流を促進させ
むくみを取ってすっきりさせます。これから来る夏に
向けて、自信を持った脚Pにしましょう。

脚Pの裏側はハムストリングといって、有酸素
運動に有効な赤筋という繊維がタツいで
ここを動かすと代謝がよくなります。



1 両足を揃えて立ち、つま先とかかとを交互に
上げます。1でかかとを上げ 2で下げる。
POINT 3でつま先を上げ、4で下げます。
これを繰り返します。
POINT 脚Pは肩幅に!
ふらつき注意
伸びる時は体を前傾させない
ように天井に向かって真っすぐ
伸びるように意識してね!

2 基本姿勢



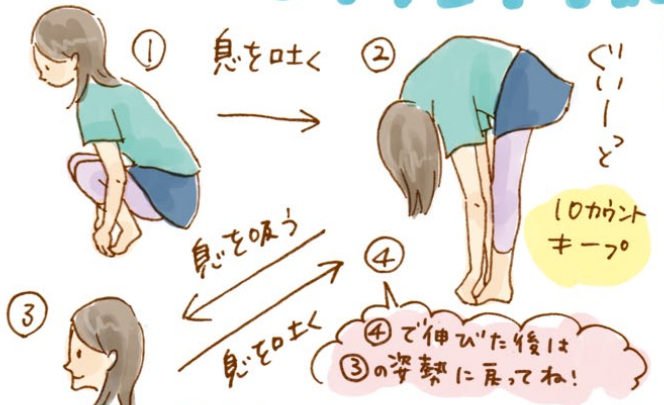
脚Pは肩幅に開き、基本姿勢を
とります。膝の角度は90度、
曲げた膝が反対側の膝より
前に出ないように注意して。
そこから膝を伸ばして、うしろに
キック! かかとは下げず、
ふくらはぎを水平に保ちま
しょう。5回キックしたら逆の
脚Pにチェンジしましょう。

3 基本姿勢



脚は肩幅に、腰から土を30度前に傾けます。
木に手をついたくらいの角度。(ついてもOK!)
そして肛門を締めるようにお尻に力を入れます。
一糸に下腹部をへこますように力を入れて、
5カウントキップ。その後、力を抜いて5カウント
キップしてね。この動きを繰り返します。

4



① 息を吐く ② 息を吸う
③ 息を吐く ④ 息を吸う
④に
戻るときは
前屈!
つま先は
つかま
なくて
OK!
ふくらはぎ、太もも
裏が伸びる
ように!
両手でつま先をつかみ、つかんだ
状態で膝を伸ばします。
10カウントキップし、息を吸いながら
上半身を起こします。次は膝を伸ばし
たまま両手を下に伸ばして前屈
していきます。床に手がつかなくても
大丈夫! 勢いをつけたり、無理は
しないで! 10カウント止めたら、
息を吸いながらゆっくり戻します。