

アクション1



まずは仰向けになり
両足を肩幅くらいに広げて
膝を90度に曲げます。
両手はおへその上に重ね
息を吐きながらお腹を
へこませて、背中と
腰で床を押します。
息を吸いながら
2~3秒休んだ
後 再び繰り返しま
しょう。

アクション2



- アクション1の体勢のまま
- 両腕を軽く開き、手のひらは
- 腰の横に置き
- ます。

お尻を降ろす時、腰より
先にお尻を下げた上で!
上半身から順に
降ろしてね!



lol Dodance!!

お腹すきり エクササイズ

体幹を中心にとした「エクササイズ」を
しながら、消化器系の働きを促進させる
エクササイズです。食欲の秋 お腹を気に
せずおいしく頂きましょう! 8月の
「脂肪燃焼エクササイズ」と
組み合わせるとより効果的!

アクション3



仰向けのまま、胃を刺激
しましょう。おへそとみぞおち
を結んだ線の真ん中に
「中脘(ちゅうかん)」というツボ
があります。息を吐きながら
ここを両手でゆくり押し
ます。5秒押ししたら息を
吸いながらリラックス!



みぞおちと
おへそのちうど
中間のツボ

アクション4



上半身を起こして
座り、膝を開いて
両足の裏を合わせます。

- 息を吸いながら
- 天井に向かって
- まっすぐ伸
- びるように背筋を伸ばし
- ましよう。次は息を吐きながら背中を丸め、
- 両手を前に伸ばして前屈していきます。
- もう限界!と思うところで3秒キープ。でも
- 息は止めないで! 息を吸いながら
- ゆっくり元に戻り、また背筋を伸ばしましょう。

