

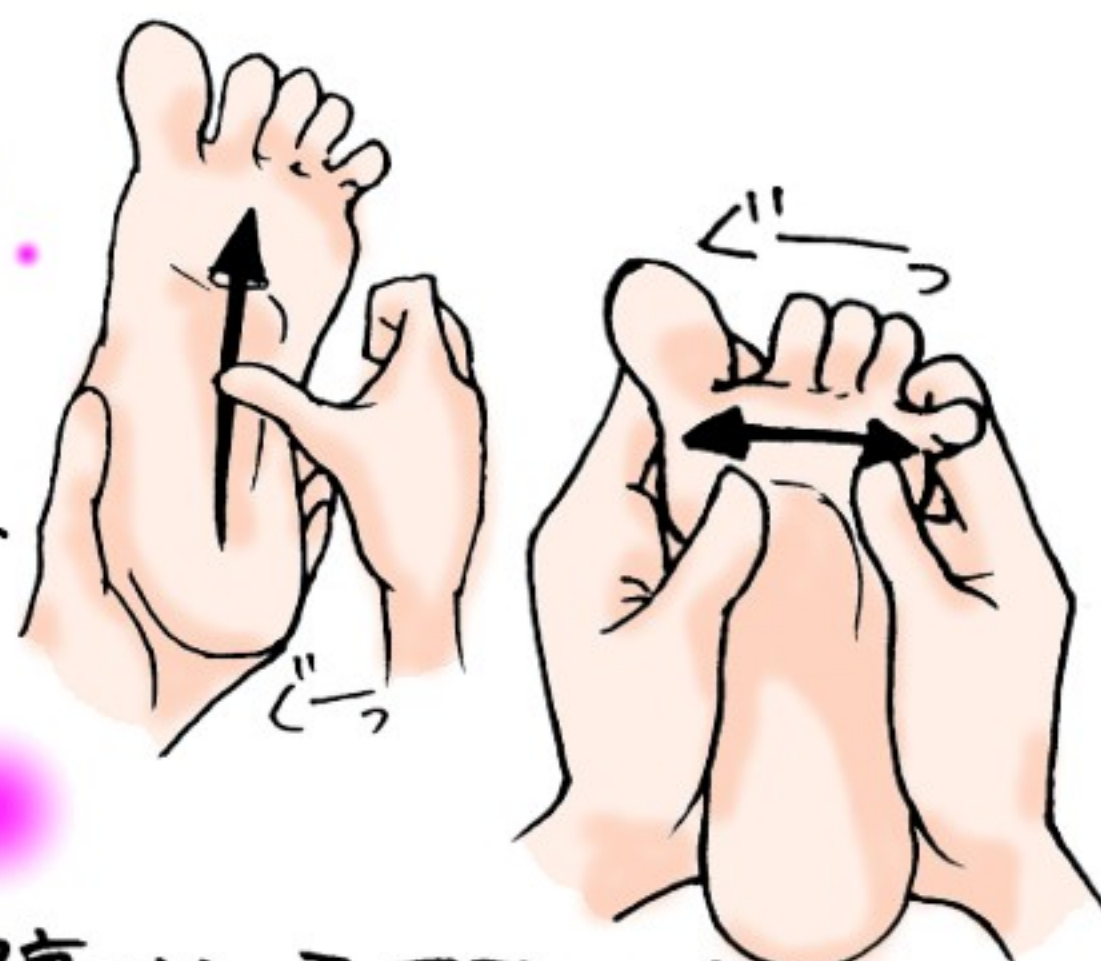
ふくらはぎスッキリ アクション

ラジオネーム「リッツ・カールトン」さんからの
リクエストアクションです♡

2014.10.13

アクション 1

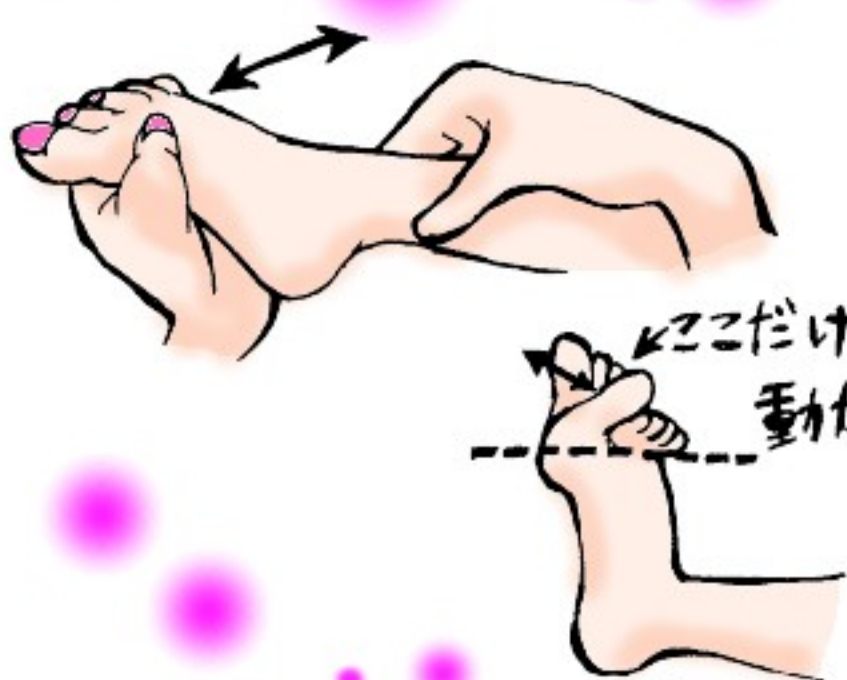
♡ふくらはぎマッサージ・アクション♡
イスに座って、両手でヒザのうしろを持ちます。
反対のヒザの上に乗せておろす、乗せておろす...
ふくらはぎのうしろをゴシゴシ
気持ち良い強さで左右ともやってみましょう!



アクション 2

♡足裏ストレッチ・アクション♡

イスに座って、ヒザの上に反対の足の足首
あたりを乗せます。かかとを持ち、もう一方の手で
足裏の真ん中を親指でかかと側からつま先
へ向けてマッサージ。
続いて、両手で包み込むように持って、
両手の親指で真ん中から左右に開く
ようにマッサージ。



アクション 3

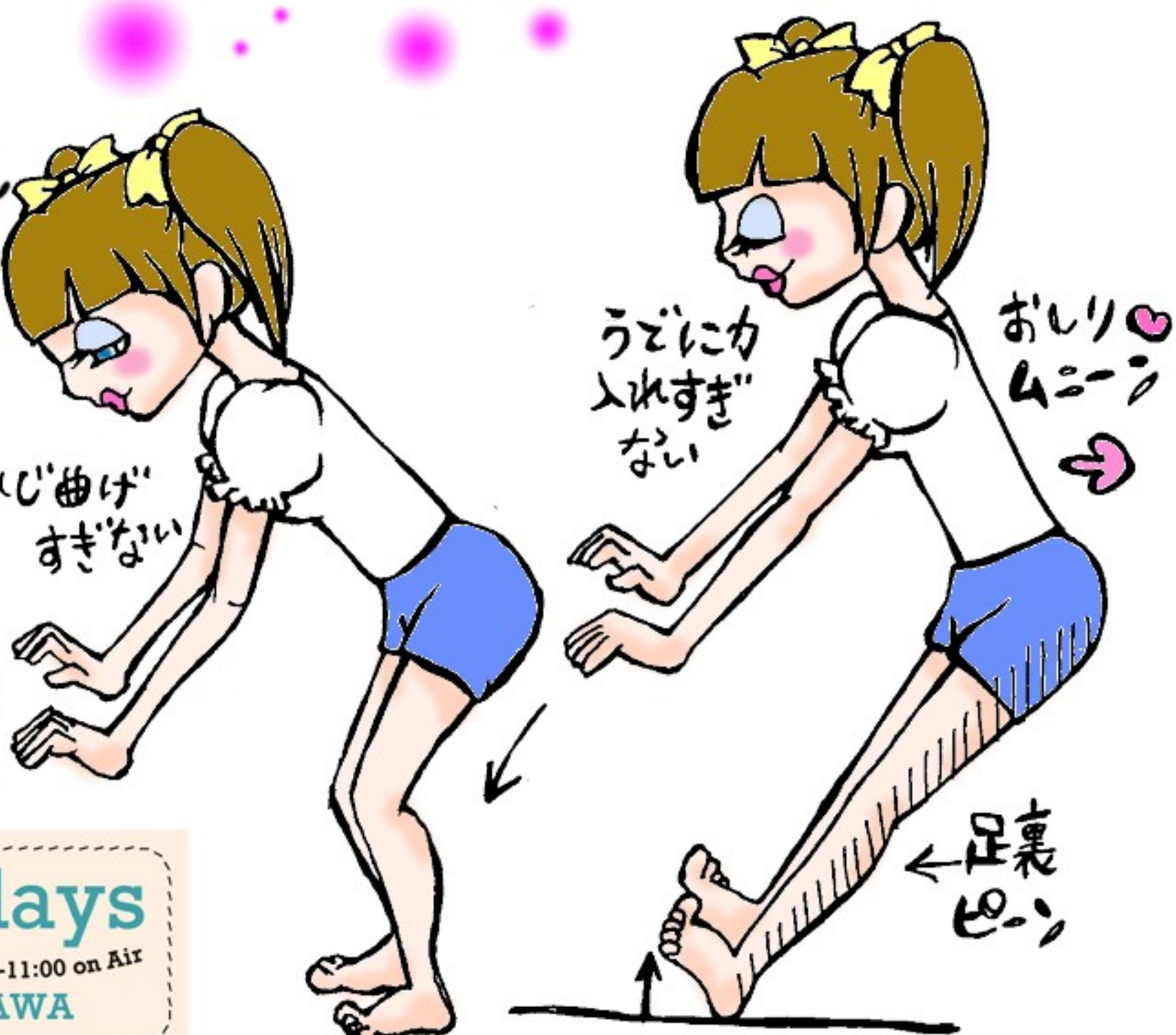
♡足首をしっかり動かそう・アクション♡

イスに座って、ヒザの上に反対の足を乗せ
片手ですねを、もう一方の手で足先を持って
前後に倒したり起こしたりします。
足先だけでなく、足首から動かしてね。



アクション 4

両手をテーブルについて、足は腰幅に開き
お腹はますぐに、ひざをゆるやかに落とし
ます。そのあとひざを伸ばして、かかとに
重心をうつし、つま先を上げます。
力を入れすぎず、なめらかな動きで!



brilliant days
AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air
Presenter: Kuniko KITAGAWA