

スタイルアップするのだ！

メリハリのあるスタイルをつくるには、有酸素運動で脂肪を燃焼し、筋力トレーニングで気になる部分を引き締めましょう！また、日常生活で階段を使う、電車内では立つなど積極的に活動し、ゆったりとした服装は控えるなど姿勢やからだのラインを意識しましょう。

バストアップ



- ① 四つん這いになり、手のひらは肩幅より少し広めにして、床に着けます
 - ② 頭頂から膝が一直線になるように、膝を後方へ下げます
 - ③ 胸を床へ近づけるように肘を曲げ、もとの姿勢にもどります
- ※慣れてきたら、膝を伸ばしてつま先を床につけておこないきましょう

ヒップアップ



- ① 足を前後に開き、両手を腰にあてます
 - ② 前脚の膝が90度になるくらいまで膝を曲げて、もとの姿勢にもどります
 - ③ 前後の足を入れ替えておこないます
- ※膝がつま先よりも前に出ないように気をつけましょう

ウエスト引き締め



- ① 足を腰幅に開いて立ち、肘を肩の高さで曲げ、軽く手を握ります
 - ② 右肘と左膝が近づくように上体をひねり、もどしたら反対もおこないます
 - ③ 左右交互におこないます
- ※膝はまっすぐあげ、上体をひねることを意識しましょう

脚の引き締め



- ① 足を腰幅に開いて立ちます
 - ② 両手は腰にあてるか壁や椅子に手をつけて、からだを支えます
 - ③ かかとを上げてつま先立ちになり、もとの姿勢にもどります
- ※かかとは完全に下さず、少し浮かせた状態に保ちます