

## ポイント

- 正しいフォームを心がける。
- 動作は背筋を伸ばして行う。
- 2日に1回、できる回数から。

# 下半身を筋力アップして 引き締める

下半身を効率よくサイズダウンするためには、大きな筋肉のあるお尻と太ももを鍛えるのが効果的。大きな筋肉は、少し筋力アップするだけでも引き締まってみえます。また、ふくらはぎを鍛えると、引き締めとむくみ予防の効果が期待できます。

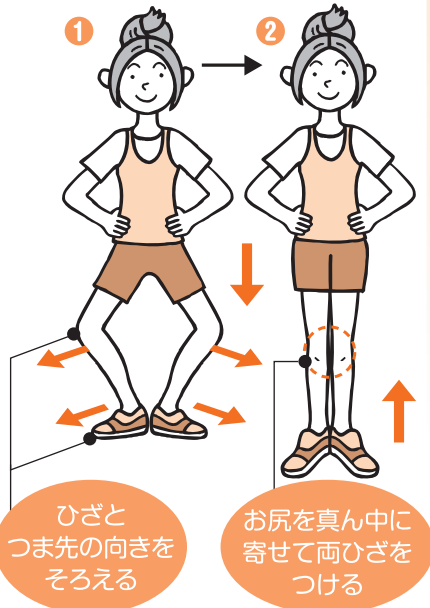
## ●太もも全体・お尻を引き締める

左足を一步前に出し、左腕は前、右腕は後ろでひじを曲げる。次に、両ひざを深く曲げて腰を落としながら左腕と右腕の位置を入れかえる。これを15回くり返す。前に出す足を変えて同様に行う。



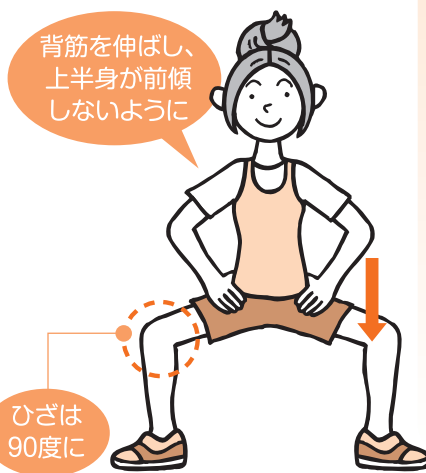
## ●内もも・お尻・ふくらはぎを引き締める

ひざとかかとをつけて立ち、つま先を直角に開く。手は腰に置く。腰を真下に落としてひざを曲げ、次にかかとをつけたまま背伸びをしてつま先立ちになり、お尻を真ん中に寄せる。これを10回くり返す。



## ●太もも全体・お尻・ふくらはぎを鍛える

両足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向け、手は腰に置く。腰を真下にゆっくりと落とし、ひざが90度になったところで3秒キープ。可能ならつま先立ちになる。元の姿勢に戻り、これを15回くり返す。



## ●足全体をほぐすストレッチ

床に座って右足を伸ばし、左足は軽く曲げる。背筋を伸ばしたまま上半身を右足方向へ倒し、右足のつま先を手前に引いて、お尻・太もも・ふくらはぎを伸ばす。可能ならつま先をつかむ。反対側も同様に。

