

【骨盤ダイエットで 痩せ体質になろう！】
その2

前回【その1】でご紹介した骨盤のウォームアップが終わったら、早速スタート！

美脚をつくる骨盤ダイエット

●内ももをスリムアップ

①脚を腰幅くらいに開きます。背筋を伸ばして立ちます。

②右足を持ち上げ、息を吸って準備。

③息を吐きながら股関節を回転。そして、バランスを取りながらできる範囲で股関節を広げましょう。息を吸いながら②の状態へ戻り、②と③の動きを5セット繰り返します。反対側も同様に。

●太もも全体を引き締め

①床に両膝・肘をつき、息を吸って準備します。

②息を吐きながら右足を高く持ち上げ、息を吸いながら①の状態へ。①と②を交互に10セット繰り返してください。反対側も同様に。

下腹すっきり！くびれを作る骨盤ダイエット

●ウエストをねじってくびれを作る！

①両手を後ろにまわして身体を支えます。右足を左すねの上に置き、息を吸って準備してください。

②息を吐きながら右足を左側へ倒します。上半身は右へねじりますが、視線はヒップの方へ。この姿勢でゆっくり5回呼吸。反対側も同様に。

●体側を伸ばして、しなやかウエストへ

①両手を頭の後ろにまわしましょう。背筋を伸ばし、正座をしてください。

②お尻を左にずらして床に下ろし、上体を右へそらせて左の体側を伸ばします。この姿勢で5回ゆっくり深呼吸してください。

③一度①の状態に戻してから、今度は左右の体側を同様にストレッチ。

背中のコリを改善

①仰向けになり両膝を抱えたら、肩と首の力を抜いてリラックスしましょう。

②脚の両膝を時計回りで回し、円を1周描きます。

③今度は反時計回りでヒザを回しましょう。交互に5周ずつ行います。