

## ウエストほぐし

意外とこっているウエストまわり。  
ストレッチして背中から腰にかけてのラインを整えます。

2

ボールをはずして、  
両ひざを胸元に  
引き寄せる

ボールをはずして両ひざを胸  
元に抱え込みます。1で腰を  
反らしたので、今度はウエ  
ストを床に押しつけてしばらく  
キープし、クールダウン。呼  
吸は静かに続けましょう。



使用するボールは、子ども用  
のやわらかい小さいボール。  
トレーニング用のものでなく  
ても大丈夫。

1

両ひざを立てて  
あお向けになり、  
ウエスト部分に  
ボールを当てる

ウエスト部分をボールで刺  
激。ウエストから腰にかけ  
て、ボールを移動させなが  
らまんべんなくほぐして。

しなやかな体になると、  
自然とやせてきます。  
毎日続けてね!



## 全身&口元ほぐし

1ポーズで腹筋と口元の筋肉を鍛えます。  
大の字で全身を開放してリラックスしながら、口をすぼめて細く呼吸する  
ことで頬を刺激。また、意識して呼吸することで腹筋も使います。  
これでポッコリおなかと頬のたるみを撃退!

あお向けになり、  
両手両脚を広げる

大の字に寝てリラックスし、  
たばこのフィルターなどを口  
にくわえて静かに呼吸しま  
す。体のどこにも力が入ら  
ないように、腕と脚を広めに開  
きましょう。



Point

少しずつ  
息を吐き出す

写真のようなたばこのフィル  
ターや空のペットボトルなど  
をくわえ、鼻から吸った息を口  
から少しずつ吐き出します。  
紫吹さんがサックスの練習で  
頬がスッキリしたことから、思  
いついたエクササイズだそう!



## 肩甲骨ほぐし

肩甲骨をダイナミックに動かして肩甲骨まわりの  
筋肉をほぐし、全身の代謝を高めます。

Back



1

腕を左右に広げる

両腕を左右に広げ、ひじを軽  
く曲げます。腰が反らないよ  
うに注意してください。

Back



2

脇をしめて  
ひじを引く

ひじがわき腹につくように、  
ひじを引きます。左右の肩甲  
骨を中央に寄せるイメージで。

## 簡単ストレッチ で作る しなやかボディ

タカラジェンヌが舞台の前後に必ず行うのがストレッチ。  
今回はテレビを見ながらできる簡単バージョンです。  
1日何回という決まりはないので、できる範囲でトライを。  
柔軟性を養うとともに、  
代謝を高めて太りにくい体にします。

## 脚ほぐし

ふくらはぎの血行が悪いと、脚のむくみの原因になります。  
毎晩ほぐしてスッキリ美脚を目指しましょう。

コレを使って



紫吹さんは、脚や背中をほぐ  
すのに「magico」を愛用中。  
これなくても、ストッキング  
などにゴルフボールを4つ  
入れたものでも代用できます。  
「中山式快癒器magico (マジ  
コ)」(中山式産業株式会社)  
☎0120-03-1848  
▶読者プレゼントがあります。  
P104参照

ふくらはぎを  
押しつけて刺激

magicoやゴルフボールなど  
にふくらはぎを置き、もう片  
方の足で上から押しつけま  
す。気持ちのいいところを探  
しながら刺激して。

